Кулинарная энциклопедия

том 22

М–Н (Мостарда — Наливка)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 22 томе: что приготовить с моцареллой; как сделать домашнюю наливку; что такое мостарда, навахас и мсикаташ; классический рецепт торта «Муравейник»; всё о моховиках, мяте и мускатном орехе; рецепты мочёных яблок, брусники и рябины; чем мраморная говядина отличается от обычной; какое блюдо является «визитной карточкой» эстонской кухни и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 22. М-Н (Мостарда – Наливка)
  - ○
  - ○ М
    - ■ Мостарда
    - ■ Мостачоли
    - ■ Мохама
    - ■ Мохито
    - ■ Моховик
      - ■
      - ■ Маринованные моховики
      - ■ Суп из свежих моховиков
      - ■ Моховики с картофелем в сметане
    - ■ Моцарелла
      - ■
      - ■ Салат из мини-моцареллы с оливками и помидорами черри
      - ■ Баклажаны, запечённые с моцареллой и каперсами
      - ■ Моцарелла в панировке
      - ■ Свиные отбивные с моцареллой
    - ■ Моцарткугель
    - ■ Мочение
      - ■
      - ■ Мочёные яблоки
      - ■ Мочёная брусника
      - ■ Мочёная рябина
    - ■ Мошубиринч
    - ■ Моэль
    - ■ Мраморная говядина
      - ■
      - ■ Мраморная говядина на гриле
    - ■ Мсикаташ
    - ■ Муаль

- Муджадара
- Муждей
  -
  - Жареная рыба с соусом муждей
- Мужужи
- Мука
- Муксун
  -
  - Муксун, запечённый с картофелем
- Мули (мули-легюм)
- Мульги капсад
- Мультиварка
- Мультирезка
- Мунапуди
- Мунг
- Мункачина
- «Муравейник» («Муравьиная горка»)
- «Муравьи взбираются на дерево»
- Муртабак
- Мусака
- Мусат
- Мускат
- Мускатель
- Мускатный орех
  -
  - Рис с орехами и мускатным орехом
  - Морковные кексы с мускатным орехом
  - Тёплый коктейль из тыквы с ромом и мускатным орехом
- Муслин
- Мусс
  -
  - Мусс из авокадо
  - Шоколадный мусс
- Мутабаль (мтабаль)
- Мутаки
- Мутовка
- Муфлета (мофлета)
- Муфулетта
- Мухаллеби (мухаллабия)
- Мухамарра
- Мучкалица
- Муши-пан
- Мушмула (локва)

- Джем из мушмулы
- Мчади
- Мшош
  - Мшош из чечевицы
- Мюзле
- Мюсли
  - Запечённые мюсли
  - Десерт из мюсли с йогуртом и черникой
- Мясной орех
- Мясной пирог по-австралийски
- Мясной рулет
  - Рулет из свинины с беконом и розмарином
- Мясной экстракт
- Мясо
- Мясо по-богемски
- Мясо по-французски
- Мясорубка
- Мята
  - Мятный чай
  - Салат с тунцом, фасолью, мятой и миндалём
  - Суп из зелёного горошка с мятой
  - Освежающий напиток из мяты и огурца
  - Мятное желе

Н

- Наан
- Набэ
  - Набэ из копчёного угря
- Навага
  - Навага, тушённая с картофелем, помидорами и луком
  - Щи из квашеной капусты с навагой
  - Жареная навага в панировочных сухарях
- Наварен (наварин)
  - Наварен летний
- Навахас (морские черенки)

- Навахас, запечённые под соусом
- Навратан корма
- Навруз
- Наггетсы
  -
  - Куриные наггетсы
- Наденица
- Назук
- Наливашник
- Наливка
  -
  - Вишнёвка скороспелая
  - Наливка малиновая скороспелая
  - Наливка из калины
  - Наливка яблочная

Кулинарная энциклопедия. Том 22. М-Н (Мостарда – Наливка)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

M

Мостарда

Итальянское фруктовое варенье, которое готовят с добавлением горчицы и употребляют в качестве оригинального соуса или пикантного гарнира к мясу, птице или сыру.

В Италии мостарда считается именно соусом, хотя процесс её приготовления ничем не отличается от варки варенья. Для мостарды обычно выбирают такие фрукты и ягоды, как персики, дыня, груши, инжир, абрикосы, айва, яблоки, виноград или черешня. Крупные плоды режут небольшими кусочками, в процессе варки варенья добавляют горчичный порошок, горчичное масло или, реже, зёрна горчицы, отчего готовый продукт приобретает ни с чем не сравнимый вкус.

Изначально добавлять горчицу в варенье стали для лучшей сохранности последнего. Горчица выступала в качестве натурального консерванта. Первые записи о мостарде, как о типичном итальянском соусе, относятся к XIV веку. Правда, в них речь идёт о соусе, называемом *mosto ardente*, состоящем из смеси винного сусла и семян горчицы. Позднее вместо винного сусла стали использовать различные фрукты.

Производить мостарду в промышленных объёмах начала в 1500 году семья Себеллини, но только спустя 100 лет этот соус признали одним из основных итальянских соусов, и он стал появляться на самых роскошных столах Рима.

Сегодня производят множество видов этого соуса. Вот лишь некоторые из них:

• В Виченце мостарду готовят из айвы или груш, сваренных в 50 % сахарном сиропе.

• Кремонская мостарда представляет собой смесь фруктов, нарезанных крупными кусками и сваренных в сахарном сиропе.

• В Мантуе мостарду варят из цельных плодов груши или айвы.

• Вогерская мостарда – смесь цельных фруктов в густом сахарном сиропе.

• Пьемонтская мостарда представляет собой конфитюр, изготовленный на основе винного сусла, к которому в процессе приготовления добавляют айву.

• Калабрезская мостарда готовится на основе винограда.

• В Болонье мостарду готовят из слив.

• На Сицилии самая необычная мостарда – из виноградного сусла с добавлением муки и специй.

Мостачоли

Итальянское медовое печенье, основные ингредиенты которого – мука и мёд. На территории страны пекут десятки видов этого десерта, который является одним из главных угощений на традиционных итальянских свадьбах.

Как утверждают летописи, покровитель Италии, святой Франческо, так любил хрустящее печенье, что в предсмертном письме просил привезти ему одежду для похорон и немного мостачоли.

Обычно печенья нарезают после выпекания, и они получаются в форме ломтя хлеба, но в некоторых регионах страны пекут мостачоли в виде различных фигурок.

Время приготовления: 20 мин + выстаивание теста

200 г жидкого мёда
цедра 1 апельсина или лимона
200 г пшеничной муки твёрдых сортов

Калорийность: 316 ккал

• Мёд влить в миску, добавить цедру. Постепенно досыпая муку, замесить тесто, по консистенции похожее на песочное. Оставить тесто минимум на 1 час, а лучше на ночь при комнатной температуре.

• Раскатать тесто в прямоугольную заготовку толщиной 2,5 см. Выложить её на противень, выпекать при 180 °С в течение 20 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки – она должна выходить сухой из центра заготовки.

• Достать из духовки, нарезать наискосок, чтобы толщина ломтиков была не более 1 см. Немного остудить, подавать к столу.

Мохама

Деликатес испанской кухни, балык из тунца. Готовят его, покрывая филе рыб тунцовых пород солью и оставляя его вялиться на открытом воздухе.

Полагают, что придумали это блюдо финикийцы, проживавшие в древнем испанском городе Кадис.

Самой вкусной считается мохама, для которой используется мясо голубого атлантического тунца. Такой балык ценится столь же дорого, как окорок хамон самого высокого качества. А самый дорогой балык готовят из икры тунца – его цена может достигать 60 евро за 1 кг.

Мохито

Алкогольный коктейль на основе светлого рома с добавлением листьев мяты. Появился мохито в начале XIX века на Кубе, однако авторами его стали не кубинцы, а американцы, которые приезжали из Штатов, чтобы отдохнуть от действующего там «сухого закона». Столкнувшись с отсутствием в стране привычного для них бурбона, американцы стали активно использовать местный ром для приготовления разнообразных коктейлей.

Прообразом мохито стал популярный в то время в США мятный джулеп, в состав которого входили виски, мята и сахарный сироп. Новый коктейль стал необыкновенно популярным, и даже серьёзное охлаждение отношений между странами не заставило кубинцев отказаться от изобретения своего «идеологического врага».

Сегодня мохито готовят практически в любом баре мира, и он является одним из самых популярных коктейлей.

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

3 дольки лайма
горсть листьев свежей мяты
200 г дроблёного льда
15 мл сахарного сиропа
50 мл белого рома
100 мл содовой воды

• В высокий стакан хайбол выложить лайм, подавить барным пестиком.

• Листочки мяты чуть подавить в руках, чтобы раскрылся аромат, затем положить их в стакан.

• Сверху уложить почти доверху колотый лёд.

• Влить сахарный сироп и белый ром.

• Долить содовой водой, размешать коктейльной ложкой.

• Украсить веточками мяты, дополнить соломинкой, подавать к столу.

Моховик

Съедобный гриб, относящийся к семейству Болетовые. Часто произрастает во мху, отчего и получил своё название. Шляпка гриба имеет полушаровидную форму, по мере роста гриба она становится выпуклой, а у старых экземпляров уплощается. Снаружи шляпка коричневая или зеленоватая, бархатистая на ощупь, внутри губчатая, жёлтого цвета.

Моховик можно встретить в основном в хвойных, чаще сосновых лесах, растущих в умеренном климате Северного и Южного полушарий. Всего насчитывается 18 видов грибов, которые объединяются под общим названием «моховик». По своим вкусовым и питательным свойствам этот гриб относят к первой категории, в которую входят самые ценные грибы, отличающиеся высокими вкусовыми качествами.

Мякоть гриба богата белками и сахарами, а также эфирными маслами и различными ферментами. Среди витаминов, содержащихся в нём, A, B_2, C, D и PP, причём по содержанию витамина B моховик сравним с зерновыми продуктами. По количеству витамина PP моховик можно сравнить с печенью и дрожжами, а витамина D – со сливочным маслом.

Моховик – настоящий «рекордсмен» по содержанию кальция и молибдена. Однако, несмотря на пользу для организма, грибы считаются тяжёлой пищей, поэтому ограничить их употребление стоит людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Моховик нашёл широкое применение в кулинарии. Причём, в отличие от многих других грибов, его можно использовать без предварительного отваривания. В ход идут и шляпка, и ножка

гриба. Моховик прекрасно подходит для маринования, приготовления горячих блюд, засолки и сушки.

Как выбирать

При выборе моховиков следует обращать внимание на их внешний вид. У здорового, качественного гриба шляпка окрашена в коричнево-зеленоватый цвет или имеет красноватый оттенок. Ножка и внутренний губчатый слой под шляпкой – желтоватого оттенка. Если гриб молодой, трубчатый слой бледно-жёлтый. Если внутренняя часть гриба красноватая – он будет горьким, а зеленоватый или оливковый цвет ножки и губчатого слоя говорит о старости.

Как хранить

Свежие грибы хранятся не более 4–6 часов. Для более долгого хранения можно отварить грибы в воде в течение 10 минут, откинуть в дуршлаг, дать остыть, разложить в контейнеры и заморозить – в таком виде они могут храниться до 1 года.

Подготовка

Нужно помнить, что грибы быстро окисляются на воздухе, поэтому обрабатывать их после сбора нужно как можно скорее. Чтобы грибы не потемнели, рекомендуется сразу опустить их в воду, в которую добавлена соль и лимонная кислота из расчёта 1 ч. ложка соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды. Перед использованием грибы нужно очистить и хорошо промыть.

Маринованные моховики

Время приготовления: 1 час + маринование

1,5 кг моховиков
1 л воды
4 лавровых листа
4–6 бутончиков гвоздики
0,5 ч. л. чёрного перца горошком
2 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
4 ч. л. уксуса 9 %

Калорийность: 19 ккал

• Моховики очистить, промыть, обрезать ножку. Выложить грибы в кастрюлю, залить холодной водой, добавить 1 ст. ложку соли. Варить на сильном огне 30 минут, снимая шумовкой пену.

• Затем добавить 2 лавровых листа, половину количества гвоздики, перца, соли и сахара. Довести до кипения, проварить ещё несколько минут.

• Снять кастрюлю с огня, накрыть марлей, убрать в прохладное место на 48 часов. Откинуть грибы в дуршлаг и промыть.

• Сварить маринад из 1 л воды и уксуса с добавлением оставшихся лаврового листа, гвоздики, перца, соли и сахара. Банки простерилизовать.

• Грибы разложить по банкам, залить горячим маринадом. Герметично закрыть.

• Убрать на 2 недели в тёмное место.

Суп из свежих моховиков

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

500 г куриного мяса
2 л воды
соевый соус по вкусу
250 г моховиков
1 луковица
4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 пучок зелёного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 25 ккал

• Приготовить куриный бульон: мясо промыть, залить холодной водой, отварить до готовности. Достать мясо из бульона, мелко нарезать. Бульон посолить, добавить соевый соус.

• Грибы очистить, промыть, крупно нарезать. Лук и чеснок очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, добавить грибы, тушить в течение 25 минут. Всыпать рубленый чеснок, перемешать, влить соевый соус и снять с огня.

• В кипящий бульон выложить мясо и грибы, добавить перец, довести до кипения. Варить 1 минуту, снять с огня.

• Зелёный лук вымыть, мелко нарезать. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.

Моховики с картофелем в сметане

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

1 кг моховиков
1,2 кг картофеля
1 луковица

2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
200 мл сметаны
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Грибы очистить, промыть в проточной воде, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

• Картофель очистить, крупно нарезать и отварить до полуготовности (около 12 минут) в подсоленной воде. Воду слить.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжаривать лук и чеснок до мягкости в течение 5 минут.

• Грибы крупно нарезать, добавить в сковороду с луком. Жарить на среднем огне, пока не испарится вся жидкость.

• Добавить отварной картофель, лавровый лист и сметану, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Тушить, периодически помешивая, на слабом огне ещё 10 минут.

• Снять с огня, немного остудить, подавать к столу.

Моцарелла

Один из самых известных итальянских сыров. Молодой рассольный сыр, отличающийся нежной и упругой текстурой, слегка солоноватым свежим вкусом. Размер сырных шариков может быть как маленьким, примерно с виноградину и весом до 20 г (чильеджина), так и крупным, диаметром около 8 см (боккончини). Реже встречается очень мелкая моцарелла – шарики размером с жемчужину (перлини).

Большую часть моцареллы, которую можно найти в продаже, делают из коровьего молока, однако самой вкусной и классической считается моцарелла из молока буйволиц.

История появления моцареллы относится к XII веку. «Изобретена» она была случайно: кочевники, обитавшие в итальянских регионах Кампании, Базиликате и Апулии, перемещались с места на место, а свежее молоко перевозили с собой, влив его в кожаные мешки, сшитые из желудков овец и баранов. Молоко подвергалось воздействию высоких температур, тряски и сычужных ферментов, содержащихся в желудках. Оно сворачивалось и превращалось в плотный снаружи и мягкий внутри сгусток. Таким образом, первыми потребителями моцареллы стали пастухи. Со временем рецепт перекочевал и в другие регионы страны, и сегодня этот сорт сыра известен во всём мире как исконно итальянский продукт. Лучшей считается моцарелла, произведённая в регионе Кампания.

В наши дни производится четыре вида этого сыра:

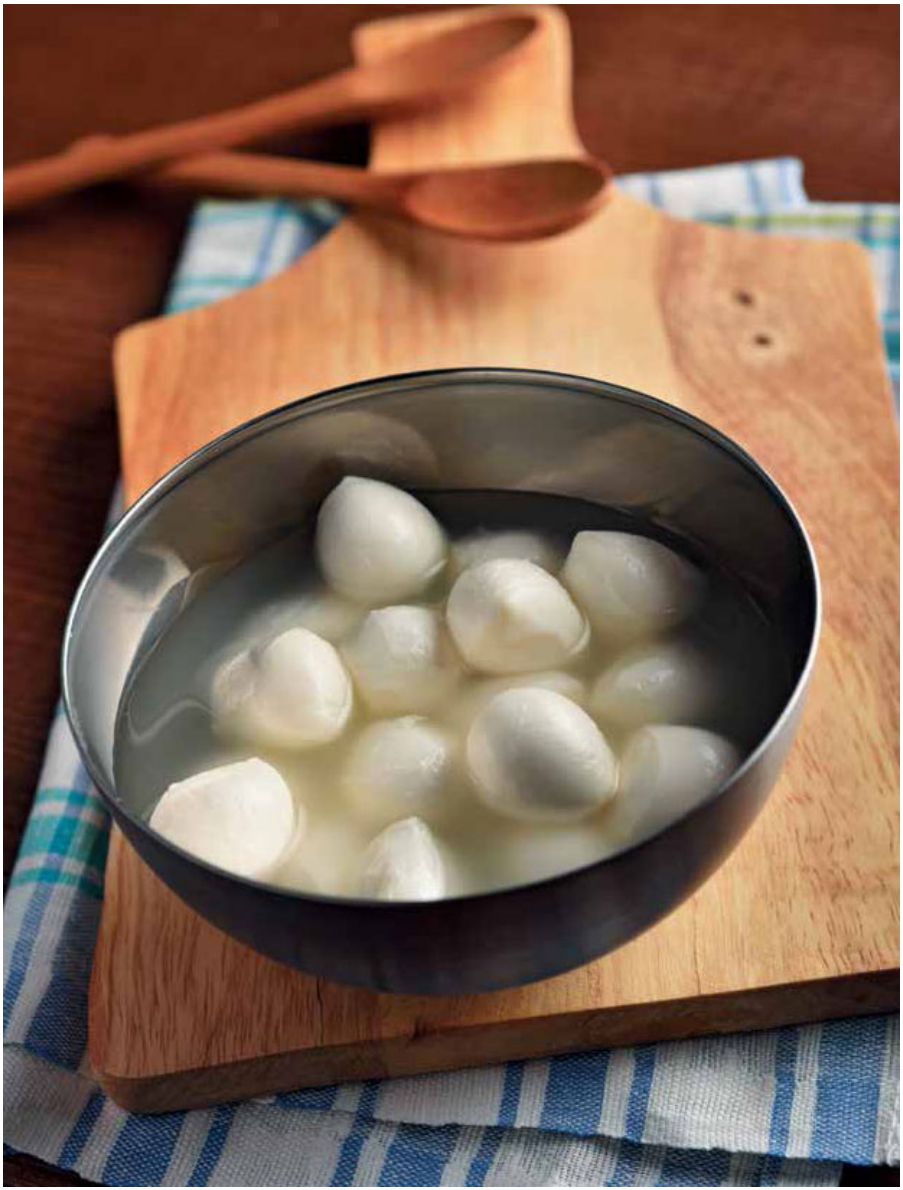
• Свежая моцарелла из коровьего (*fior di latte*) или буйволиного (*di bufala*) молока;

• Прессованная моцарелла (*mozzarella solida*);

• Растянутая моцарелла в виде косички (*trecce*) и узелков (*nodini*);

• Подкопчённая моцарелла (*mozzarella affumicata*);

Моцарелла нашла широкое применение в кулинарии. В частности, она является основой классического итальянского салата капрезе (*см. Капрезе*). Её также добавляют в пасту и подают в качестве антипасти, готовят с нею соусы, кладут в салаты, пиццу и другие блюда.



Моцарелла чильеджина

Салат из мини-моцареллы с оливками и помидорами черри

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

100 г рукколы

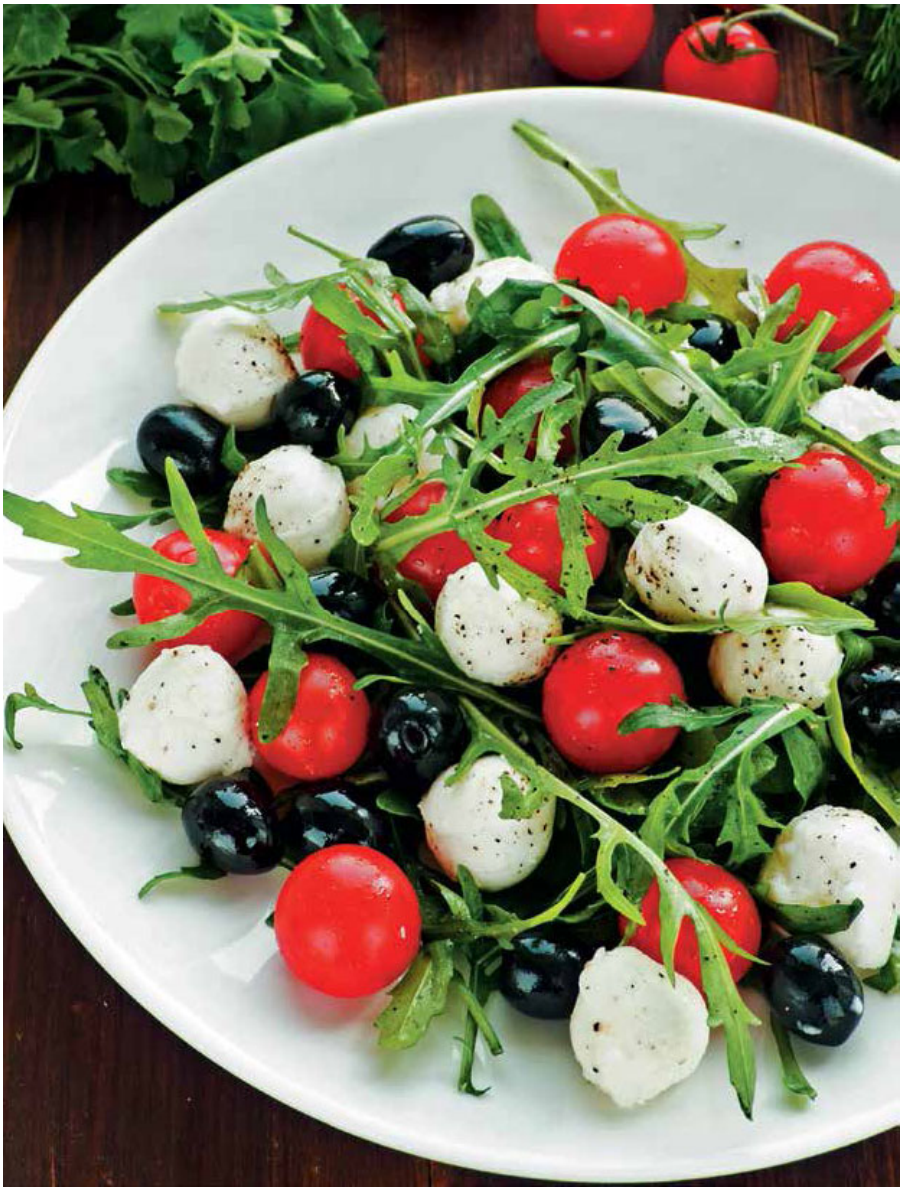
15 помидоров черри
0,5 банки консервированных оливок или маслин
300 г мини-моцареллы
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 122 ккал

• Листья рукколы вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, оливки откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Шарики моцареллы также откинуть в дуршлаг.

• На блюдо выложить листья рукколы, сверху разложить шарики моцареллы и помидоры черри, добавить маслины.

• Посолить, поперчить по вкусу, заправить салат оливковым маслом и бальзамическим уксусом.



Баклажаны, запечённые с моцареллой и каперсами

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + вымачивание

1 кг баклажанов
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла

3 веточки эстрагона
1 кг помидоров черри
250 г моцареллы
1 ст. л. каперсов

Калорийность: 68 ккал

• Баклажаны вымыть, разрезать пополам, поместить в подсоленную воду на 30 минут.

• Чеснок очистить, измельчить, залить оливковым маслом, перемешать. Эстрагон промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в масло с чесноком.

• Помидоры вымыть, разрезать пополам. Моцареллу нарезать кружочками толщиной 1 см.

• Баклажаны выложить на смазанный маслом противень. Полить чесночным маслом с эстрагоном. Сверху разложить кружки моцареллы, помидоры, по несколько каперсов.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и запекать ещё 10 минут.

• Немного остудить, подавать к столу, украсив зеленью.

Моцарелла в панировке

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 яйцо
пшеничная мука
панировочные сухари

8 шариков мини-моцареллы
оливковое масло для фритюра
соль по вкусу

Калорийность: 262 ккал

• Яйцо взбить со щепоткой соли. В отдельные тарелки насыпать муку и панировочные сухари. Каждый шарик моцареллы обвалять сначала в муке, затем окунуть в яйцо и панировочные сухари. Процедуру повторить 2 раза.

• На сковороде хорошо разогреть оливковое масло, обжарить моцареллу до румяной корочки. Выложить на блюдо, подавать к столу.

Свиные отбивные с моцареллой

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

2 свиные отбивные
2 ч. л. неострой горчицы
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла

80 г крупной моцареллы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

• Мясо отбить, смазать смесью горчицы и пропущенного через пресс чеснока и оставить мариноваться около 1 часа при комнатной температуре. Затем промокнуть бумажными полотенцами, посолить и поперчить.

• Разогреть масло на сковороде, выложить отбивные и обжарить до золотистой корочки с обеих сторон.

• Выложить отбивные в форму для запекания, сверху уложить ломтики моцареллы и поместить в духовку, нагретую до 190 °С. Запекать до расплавления сыра и образования светло-золотистой корочки, около 12 минут.

Моцарткугель

(нем. *Mozartkugel* – «моцартовский шарик»)

Шоколадные конфеты круглой формы с марципановой начинкой. Впервые их приготовил зальцбургский кондитер Пауль Фюрст в 1890 году, через 100 лет после смерти Вольфганга Амадея Моцарта. Вкус нового десерта оценили по достоинству, и в 1905 году на Парижской выставке конфеты получили золотую медаль.

Оригинальные конфеты и сегодня изготавливаются вручную. Сначала из марципана формируют шарик, который насаживают на палочку. Затем конфету опускают в жидкий шоколад. После того как он застынет, палочку вынимают, и оставшееся отверстие заполняют шоколадом. Несмотря на то, что процесс достаточно трудоёмкий, всего в год изготавливают около 1,4 млн. таких конфет. Оборачивают моцарткугель в фольгу с изображением великого композитора.

Мочение

Старинный русский метод консервирования ягод и фруктов. Мочение происходит под воздействием молочнокислого брожения. На сахар, содержащийся в плодах, воздействуют дрожжи и молочнокислые бактерии, в результате чего образуются спирт, молочная кислота и углекислота. Именно эти вещества оказывают консервирующее воздействие на плоды. Мочёные продукты отличаются кисло-сладким вкусом.

Для их дальнейшего хранения нужно соблюдать определённые правила, чтобы они не утратили свои вкусовые и питательные качества. По такой технологии можно заготавливать любые плоды, однако чаще всего готовят мочёные яблоки и бруснику.

Мочёные яблоки

Время приготовления: 30 мин + мочение

5 кг яблок сорта антоновка
15 вишнёвых листьев
15 листьев смородины
около 3 л воды
50 г соли
200 г сахара
200 г ржаной муки

Калорийность: 56 ккал

• Для мочения лучше использовать деревянный бочонок. Его следует обдать кипятком. Яблоки вымыть.

• На дно бочонка уложить часть вишнёвых и смородиновых листьев, затем плотно слой яблок и опять слой листьев. Таким образом заполнить весь бочонок.

• Воду подогреть, добавить соль и сахар, всыпать ржаную муку, перемешать, остудить.

• Рассолом залить яблоки. Верхний слой яблок прикрыть листьями. Положить гнёт и убрать бочонок в холодное место. Ежедневно следует снимать пену и доливать свежий рассол.

Мочёная брусника

Время приготовления: 40 мин + мочение

5 кг брусники
3 л воды
300 г сахара

Калорийность: 24 ккал

• Ягоды перебрать, переложить в дуршлаг, промыть. Банки промыть, простерилизовать. Плотно уложить в них ягоды.

• Сварить сироп: в кипящую воду добавить сахар, довести до кипения. Остудить.

• Залить сиропом ягоды, накрыть банки марлей и оставить на 2–3 дня при комнатной температуре. Поскольку сироп будет вытекать, банку следует поместить в миску.

• Снять марлю с банок, закрыть и убрать на хранение в прохладное место.

Мочёная рябина

Время приготовления: 15 мин + мочение

1 кг рябины
1,2 л воды
1,5 ст. л. сахара
2–3 бутончика гвоздики
кусочек палочки корицы

Калорийность: 32 ккал

• Подмороженную рябину снять с кистей, промыть, всыпать в ёмкость для мочения.

• Воду с добавлением сахара и специй довести до кипения, снять с огня, полностью охладить, по желанию удалить пряности.

• Залить рябину приготовленной заливкой, сверху уложить гнет, накрыть марлей и оставить при комнатной температуре на неделю.

• Убрать посуду с рябиной в холодное место, выдерживать ещё около 1 месяца.

Мошубиринч

Блюдо таджикской кухни. Густой, наваристый суп с мясом с добавлением риса и бобов маш, который готовят в глубокой сковороде.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

200 г баранины
30 мл растительного масла
1 луковица
1 морковь
20 г томатной пасты
80 г бобов маш
60 г длиннозёрного риса
пучок свежей зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 113 ккал

• Баранину вымыть, разрезать на небольшие куски. Выложить в глубокую сковороду или сотейник и обжарить на растительном масле до румяной корочки.

• Лук очистить, мелко нарезать, добавить к баранине, немного обжарить.

• Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду, жарить 5 минут.

• Добавить томатную пасту, тушить 10 минут.

• Маш промыть, выложить в сковороду. Влить воду, варить на слабом огне до полуготовности бобов. Рис промыть, добавить в суп, варить до его мягкости.

• За 10 минут до готовности суп посолить и поперчить. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Подавать мошубиринч с зеленью.

Моэль

Соус, основу которого составляет томатный соус, а в качестве ингредиентов, добавляющих «изюминку», используются красное вино и костный мозг. Главные специи соуса: лимонный сок, мускатный орех, кайенский перец и гвоздика.

Моэль обычно подают к мясным блюдам.

Время приготовления: 1 час + настаивание

150 г костного мозга
сок 0,5 лимона
1 луковица
40 г корня петрушки
кусочек корня сельдерея
2 ст. л. растительного масла
3 горошины чёрного перца
2 бутончика гвоздики
100 мл сухого красного вина
800 г томатного соуса
щепотка мускатного ореха
соль, сахар и кайенский перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

• Костный мозг залить холодной водой со льдом и выдержать на холоде в течение 24 часов, чтобы удалить остатки крови и сальный привкус.

• Затем отварить его в подсоленной воде в течение 5–7 минут после закипания воды. Добавить лимонный сок.

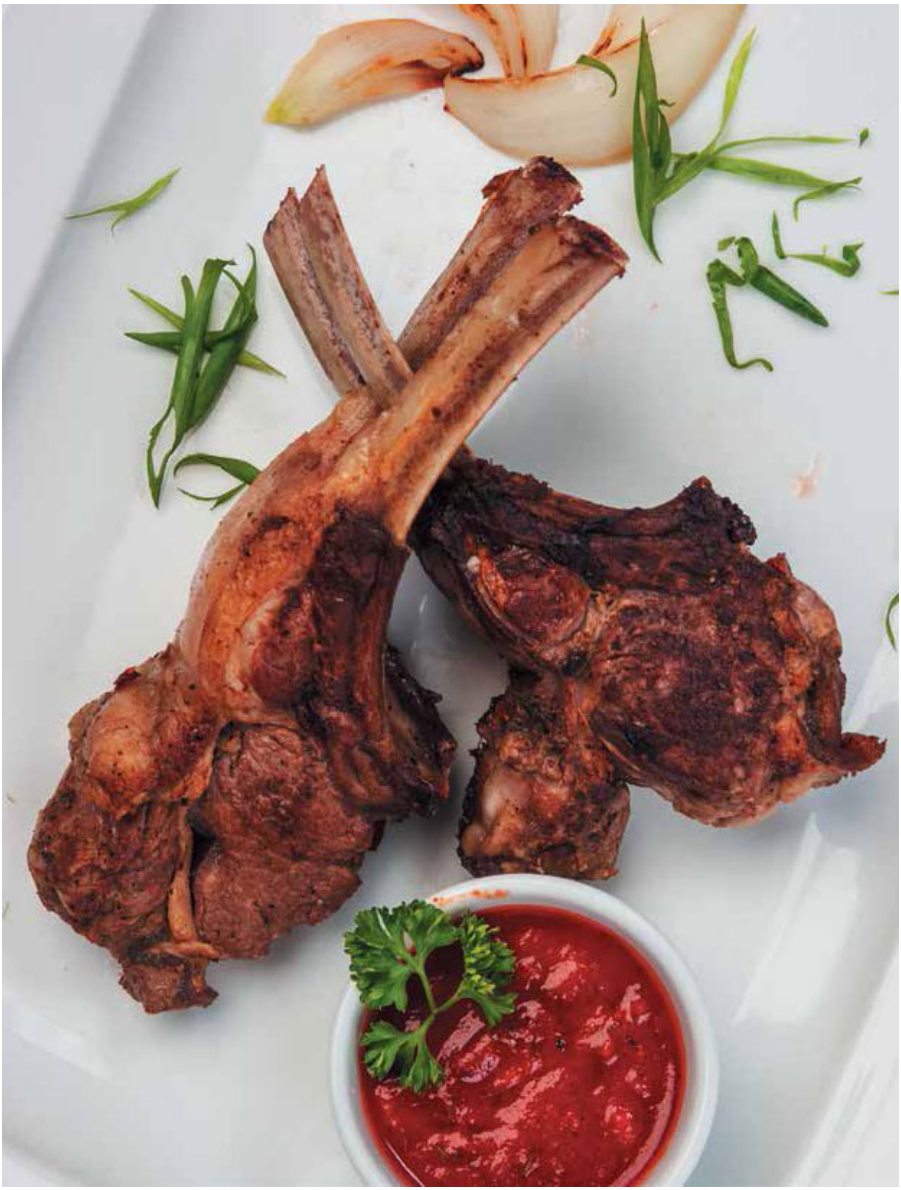
• Лук очистить, мелко нарезать. Петрушку и сельдерей очистить, измельчить.

• Обжарить овощи в растительном масле до мягкости, добавить дроблёный перец горошком и гвоздику, перемешать. Влить красное вино, проварить 5 минут.

• Томатный соус влить в сотейник, добавить пассерованные овощи со специями и мускатный орех, проварить в течение 20 минут.

• В конце варки добавить соль, сахар и кайенский перец.

• Соус процедить, соединить с костным мозгом, довести до кипения.



Мраморная говядина

Популярный во всём мире мясной деликатес. От обычной говядины мраморная отличается тем, что в мясной мякоти присутствует множество жировых прожилок, отчего кусок по рисунку на срезе напоминает мрамор. На вкус такое мясо необычайно нежное и сочное.

Впервые мраморная говядина появилась в Японии в 60-х годах XIX века. Оттуда же попали к нам и рецепты её приготовления. Правда, удовольствие это не из дешёвых. Высокая цена продукта обусловлена сложной технологией выращивания бычков. Их интенсивно откармливают, а за 3–4 месяца перед забоем в корм идёт только отборная пшеница или кукуруза, притом, что животных значительно ограничивают в движении. Мраморным может считаться только мясо молодых бычков, поскольку в нём меньше соединительной ткани и оно более нежное, чем мясо взрослых животных.

Первым ценителем мраморной говядины в бывшем СССР стал Никита Хрущёв. Нежный стейк из неё ему подали во время визита в США. Хрущёву очень понравилось блюдо и, вернувшись в Союз, он попросил приготовить ему такое же мясо. Однако вкус стейка из обычной говядины оказался далёким от того, который он оценил в Штатах. Тогда стало понятно, что удивительная сочность и нежный вкус обусловлены не технологией приготовления, а видом используемого мяса.

Мраморная говядина сегодня производится не только в Японии, но и Новой Зеландии, Аргентине, Австралии, а с недавних пор и в России, однако цена на этот элитный продукт остаётся достаточно высокой.

Мраморная говядина лучше всего подходит для жарки.

Мраморная говядина на гриле

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

2 стейка из мраморной говядины
соль и свежемолотый чёрный перец

Калорийность: 210 ккал

• Нагреть стейки до комнатной температуры, промокнуть бумажным полотенцем.

• Поджарить стейки на гриле с одной стороны в течение 3–4 минут, перевернуть, посолить. Жарить 3–4 минуты с другой стороны.

• Снять стейки на тёплую тарелку, поперчить, накрыть фольгой и дать отдохнуть перед подачей 5 минут.

Мсикаташ

Блюдо американской кухни, густой суп с кукурузой и фасолью. Его история уходит своими корнями в те времена, когда Северную Америку населяли индейцы, название блюда в переводе с языка одного из племён означает «приготовленные зёрна кукурузы».

Основными ингредиентами супа являются белая фасоль и кукуруза. Сегодня существует множество вариантов классического рецепта, в суп добавляют овощи, бекон или солёную рыбу. В некоторых штатах США мсикаташ традиционно готовят на День Благодарения.

На 6–7 порций
Время приготовления: 50 мин

1 стакан фасоли
0,5 стакана нута
2 л воды
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1 стакан сливок 33 % жирности
250 г мясного фарша
150 г копчёной грудинки
250 г картофеля
1 банка консервированной кукурузы
1 зубчик чеснока
пучок зелени
1 ч. л. молотой сладкой паприки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

• Фасоль и нут замочить на ночь в холодной воде. Затем промыть, залить свежей водой и отварить почти до готовности.

• Лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле.

• В кастрюлю с бобовыми влить сливки. Фарш размять, грудинку нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, довести суп до кипения и варить до готовности бобовых.

• Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить в суп вместе с обжаренным луком за 20 минут до окончания варки. Последней положить кукурузу – за 5 минут до готовности. Посолить, поперчить по вкусу.

• Чеснок очистить, измельчить. Зелень промыть, мелко нарезать.

• Когда картофель и бобовые будут готовы, добавить в суп чеснок и зелень.

Муаль

Костный мозг, термин французской кухни (*см. Костный мозг*).

Муджадара

Блюдо арабской кухни из зелёной чечевицы и риса с обжаренным луком. Считается основным, к нему подают йогурт и салат, но также его можно подать как гарнир к мясу, птице или рыбе.

Впервые рецепт муджадары упоминается в кулинарной книге 1226 года, автором которой является Аль-Багдади. Поскольку в рецепт не входило мясо, муджадара считалась едой бедняков. Блюдо получалось достаточно сытным и дешёвым, поэтому позволить его себе могли практически в каждом доме.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

150 г риса
150 г чечевицы
600 мл воды
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. растительного масла
1 сладкий перец
6 ст. л. томатов в собственном соку
3–4 зубчика чеснока
1 ч. л. паприки
1 ч. л. порошка карри
1 ч. л. имбиря
щепотка молотого острого красного перца
щепотка молотого чёрного перца
соль по вкусу

Калорийность: 120 ккал

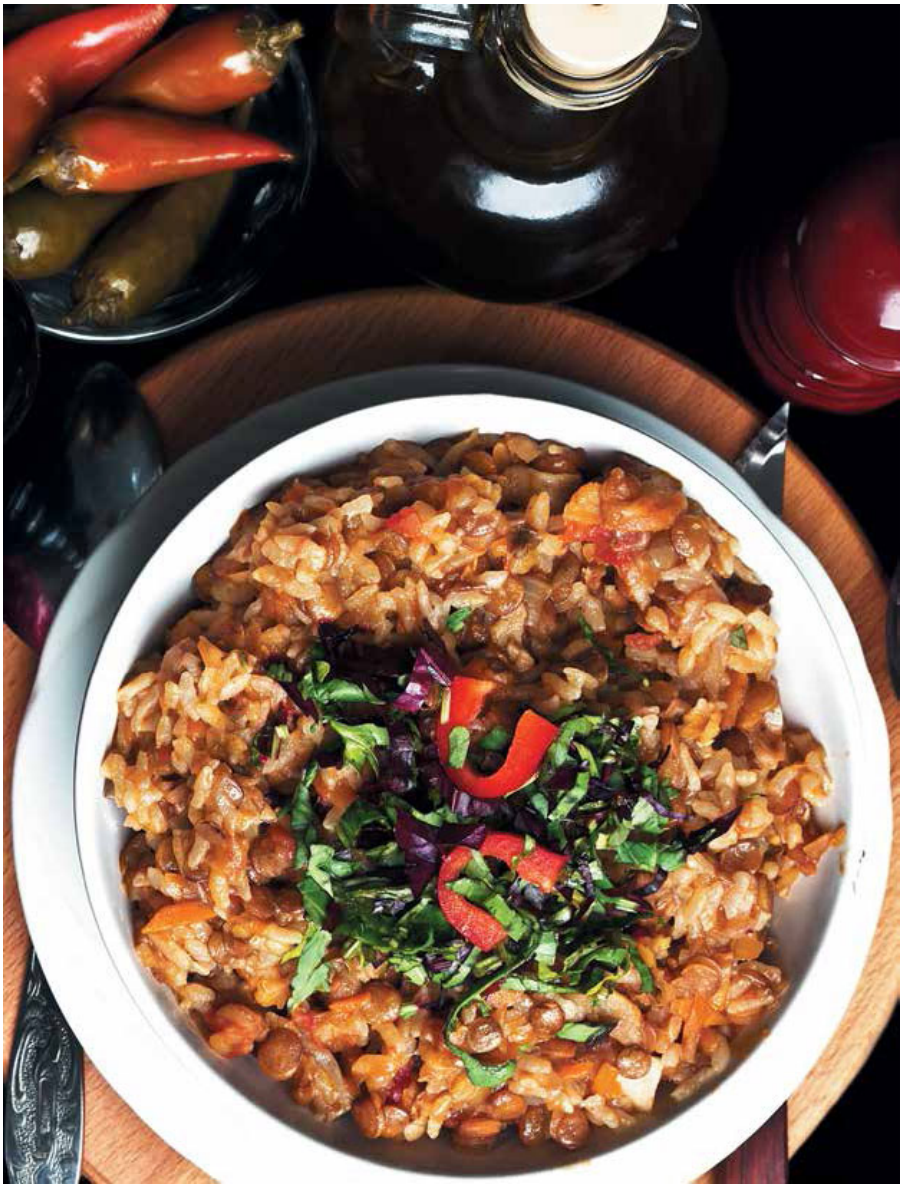
• Рис залить водой, отварить до полуготовности.

• Отдельно залить водой чечевицу и также отварить до полуготовности. Откинуть рис и чечевицу в сито, чтобы стекла вода.

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть. На сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук и морковь в течение 4 минут.

• Перец очистить, удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Томаты измельчить. К луку и моркови добавить нарезанный перец и томаты, перемешать.

• Чеснок очистить, измельчить, добавить в сковороду. Туда же выложить рис и чечевицу. Добавить пряности, перемешать. Готовить на среднем огне 10–15 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Муждей

Чесночный соус, используемый в румынской и молдавской кухнях. Готовят его из чеснока, мясного или овощного бульона и растительного масла. Чтобы соус получился насыщенным по вкусу, чеснок предварительно толкут в ступке с солью. Затем его заливают бульоном и хорошо перемешивают. В некоторых областях в соус добавляют также мелко нарезанные помидоры, печёный перец, зелень и пр.

Подают муждей к рыбным и мясным блюдам.

Жареная рыба с соусом муждей

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 карп или судак (около 1 кг)
3 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. кукурузной муки
0,25 стакана растительного масла
6–8 зубчиков чеснока
4 ст. л. рыбного бульона
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать стейками. Натереть солью, каждый кусок обвалять в смеси пшеничной и кукурузной муки.

• Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить куски рыбы до румяной корочки.

• Переложить рыбу в форму для запекания, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут.

• Для соуса муждей чеснок очистить, истолочь в ступке, переложить в миску, влить бульон и растительное масло.

• Рыбу извлечь из духовки, переложить на блюдо, полить соусом и подавать к столу.

Мужужи

Блюдо грузинской кухни. Холодец из свиных ножек, в составе которого обязательно должен присутствовать и другой вид мяса, предварительно замаринованный. Две части мужужи готовятся отдельно и соединяются в конце приготовления.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение

2 луковицы
2 небольшие моркови
2 свиные ножки
4–6 горошин душистого перца
2 лавровых листа
1 кг нежирной свинины
0,5 стакана винного уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 290 ккал

• Лук и морковь очистить. Свиные ножки очистить, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой. Варить в течение 2 часов, за 30 минут до окончания варки добавить 1 целую луковицу и 1 морковь, половину душистого перца и 1 лавровый лист. Слегка посолить.

• Свинину промыть, нарезать небольшими кусками 3 × 4 см, сложить в отдельную кастрюлю, залить водой и варить в течение 45 минут. За 30 минут до окончания варки положить 1 целую луковицу и 1 морковь, оставшиеся лавровый лист и душистый перец.

• Готовое мясо достать из бульона, переложить в глубокую миску, залить уксусом. Оставить мариноваться в течение 30 минут.

• Ножки достать, остудить, мясо отделить от костей и нарезать. Бульон процедить.

• Мясо от ножек сложить в отдельную кастрюлю, добавить маринованное мясо, залить процеженным бульоном. Добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения, снять с огня. Разлить в керамические формы, охладить.

Мука

см. Гречневая мука, Кукурузная мука, Овсяная мука, Пшеничная мука, Ржаная мука, Рисовая мука.

Муксун

Пресноводная рыба семейства лососёвых. Муксун относится к роду сигов, считается ценной промысловой рыбой и является деликатесом. Средняя особь достигает в длину 75 см, весит до 8 кг. Тело рыбы сплющено по бокам, покрыто серебристой чешуёй.

Ареал обитания муксуна – полноводные реки Сибири, заливы Северного Ледовитого океана, пресные озёра полуострова Таймыр. Питается рыба в основном придонными ракообразными и моллюсками.

Нежный вкус муксуна, за который его высоко ценят, обусловлен жировым слоем, покрывающим тушку рыбы для защиты от холода. При этом калорийность его сравнительно невелика. Пользу от употребления этой рыбы сложно переоценить, ведь совсем немного видов рыб содержат такое же количество рыбьего жира. Он быстро усваивается и, в отличие от животных жиров, не оказывает вредного воздействия на организм человека. Более того, рыбий жир содержит необходимые кислоты Омега-3, способствующие повышению иммунитета и улучшению общего состояния.

Мясо муксуна богато витаминами и минеральными веществами. В нём содержатся цинк, хлор, никель, фтор, молибден, хром, витамин РР и пр. Это источник полноценного белка, который быстро усваивается организмом. Употребление муксуна показано всем без исключения, но особенно полезным будет он для ослабленных людей, тех, кто страдает заболеваниями желудка и щитовидной железы.

Мясо рыбы отличается великолепными вкусовыми качествами, поэтому муксун широко используется в кулинарии. Деликатесом считается солёная или копчёная рыба. Учитывая, что муксун сам по себе жирный, готовить его рекомендуется без добавления масла. Лучше всего жарить его на гриле или запекать.

Муксун, запечённый с картофелем

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 небольшой муксун (около 1 кг)
1 луковица
1 кг картофеля
приправа для рыбы, соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Рыбу вымыть, очистить, удалить внутренности. На тушке сделать поперечные надрезы, натереть приправами и солью.

• Лук очистить, нарезать кольцами, начинить им рыбу.

• Картофель вымыть, очистить, нарезать на куски среднего размера, посолить, поперчить.

• На смазанный маслом противень выложить рыбу, вокруг уложить картофель. Поместить в разогретую до 190 °С духовку на 40 минут. Подавать блюдо горячим.

Мули (мули-легюм)

Кухонное приспособление, предназначенное для быстрого перемалывания овощей в пюре. Название происходит от французских слов *moulin* – «мельница» и *legume* – «овощи». В обиходе название сократили до легко произносимого «мули». Такие бытовые мельницы бывают как механическими, так и электрическими. Часто используются для приготовления детского питания.

Мульги капсад

Блюдо эстонской кухни, свинина, тушённая с перловой крупой и квашеной капустой. Считается традиционной крестьянской едой, которую обычно готовили в холодное время года. Блюдо обязательно должно было присутствовать на рождественском и новогоднем столе. Сегодня эта традиция сохраняется, кроме того, попробовать мульги капсад можно в самых известных ресторанах Эстонии, позиционирующих его как «визитную карточку» национальной кухни.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин + замачивание

1 стакан перловой крупы
400 г свиной грудинки
400 г квашеной капусты
1 ч. л. семян тмина
соль и перец по вкусу

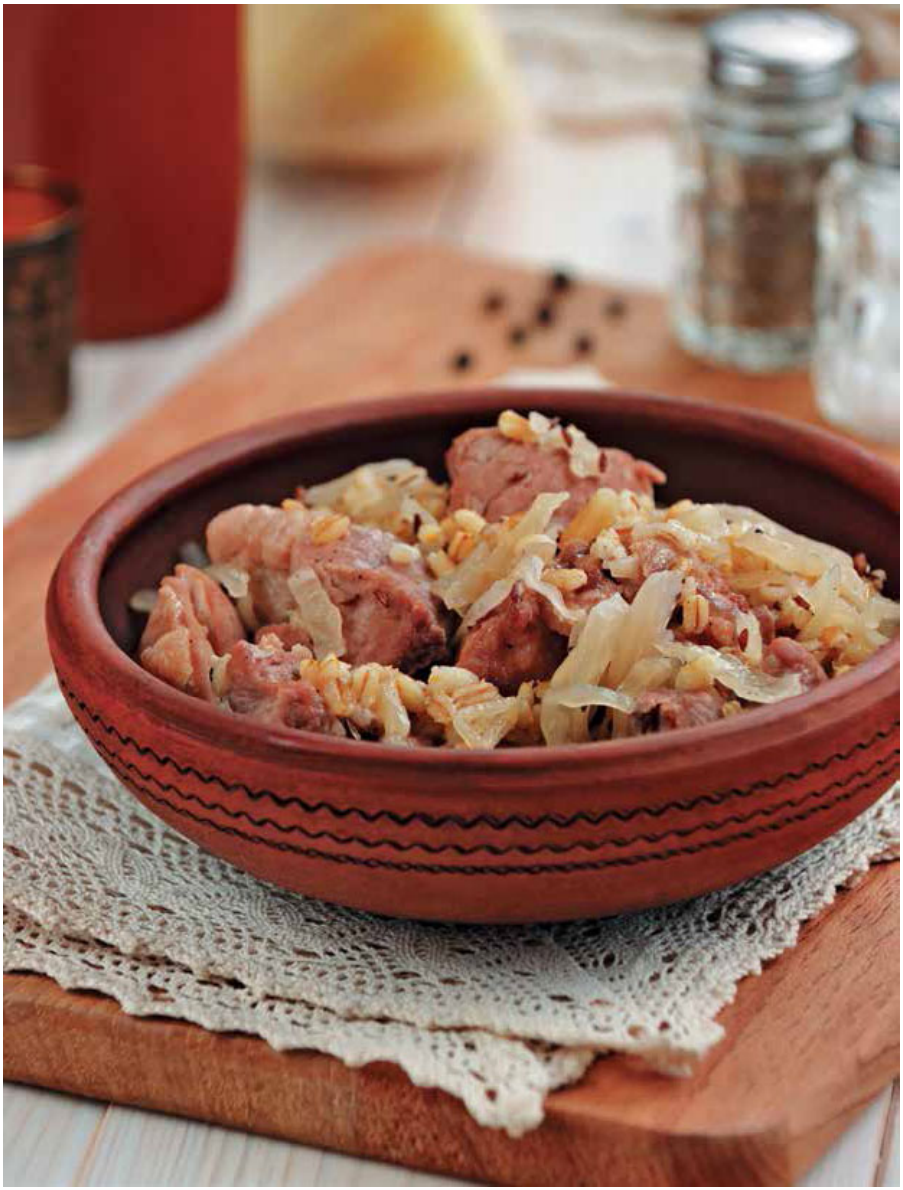
Калорийность: 123 ккал

• Крупу промыть, перебрать, залить холодной водой, оставить на 6–8 часов, затем воду слить.

• Мясо крупно нарезать. В глубокую кастрюлю слоями уложить мясо, квашеную капусту и перловую крупу. Приправить тмином.

• Влить воду так, чтобы он покрывала продукты слоем толщиной в 2 см.

• Тушить 1 час на слабом огне. В конце перемешать. Подавать блюдо к столу горячим.



Мультиварка

Бытовой электрический кухонный прибор, способный выполнять сразу несколько функций. Мультиварка оснащена специальным табло, с помощью которого можно выбрать программу кулинарной обработки продуктов, которая происходит в автоматическом или полуавтоматическом режиме. В мультиварке можно жарить, отваривать на пару, тушить, печь, варить, обжаривать во фритюре. Некоторые модели имеют функцию йогуртницы, другие могут заменить скороварку, готовя продукты под давлением. Таким образом, один бытовой прибор способен заменить собой целый арсенал приспособлений, таких как хлебопечка, скороварка, пароварка, печь, электрическая сковорода. При этом процесс приготовления можно оставить без контроля, задав время приготовления блюда.

Мультиварка – самый популярный кухонный прибор начала XXI века в России. Между тем, появился он совсем недавно, лишь в начале этого столетия. Первые мультиварки – потомки электрической рисоварки, изобретённой в конце прошлого века и широко использующейся в Японии и других странах Юго-Восточной Азии, где рис является главным продуктом питания.

По мере роста популярности производители начали снабжать мультиварки всё большим количеством функций, а цена на них стала доступной для рядового потребителя.

Мультирезка

Устройство для нарезания и/или измельчения продуктов. Внешне мультирезка похожа на кухонный комбайн. Собственно, она и стала прародителем первых кухонных комбайнов.

Уже в XVIII веке появились механические устройства, позволяющие нарезать продукты. Спустя два столетия, с введением электрического привода в повседневный обиход, появилась первая электрическая машинка для нарезания.

Современные мультирезки предназначены для шинкования, натирания и нарезания овощей и фруктов, также они применяются для аккуратной нарезки сыра и колбасных изделий. Часто мультирезку называют электрической тёркой, шинковкой или измельчителем.

Мунапуди

Эстонский традиционный яичный пудинг. Подаётся в качестве десерта.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

3 ст. л. очищенного фундука
0,5 лимона
5 яиц
150 г сахара
2 ст. л. крахмала
щепотка соды
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. сливочного масла

Калорийность: 152 ккал

• Фундук мелко нарубить. Из половины лимона выжать сок.
• Отделить яичные белки от желтков. Белки охладить и взбить в крепкую пену.
• Желтки растереть добела с сахаром, добавить крахмал, соду, рубленые орехи, лимонный сок и ванильный сахар.
• Осторожно соединить желтковую массу со взбитыми белками, перемешать.
• Форму для пудинга смазать сливочным маслом, выложить приготовленную массу.
• Выпекать пудинг при 150 ˚С около 45 минут.

Мунг

см. Маш.

Мункачина

Арабский салат из апельсинов и репчатого лука, рецепт которого считается одним из древнейших.

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

2 крупных апельсина
1 средняя красная или белая луковица
1 стакан оливок каламата
3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу
петрушка для украшения (по желанию)

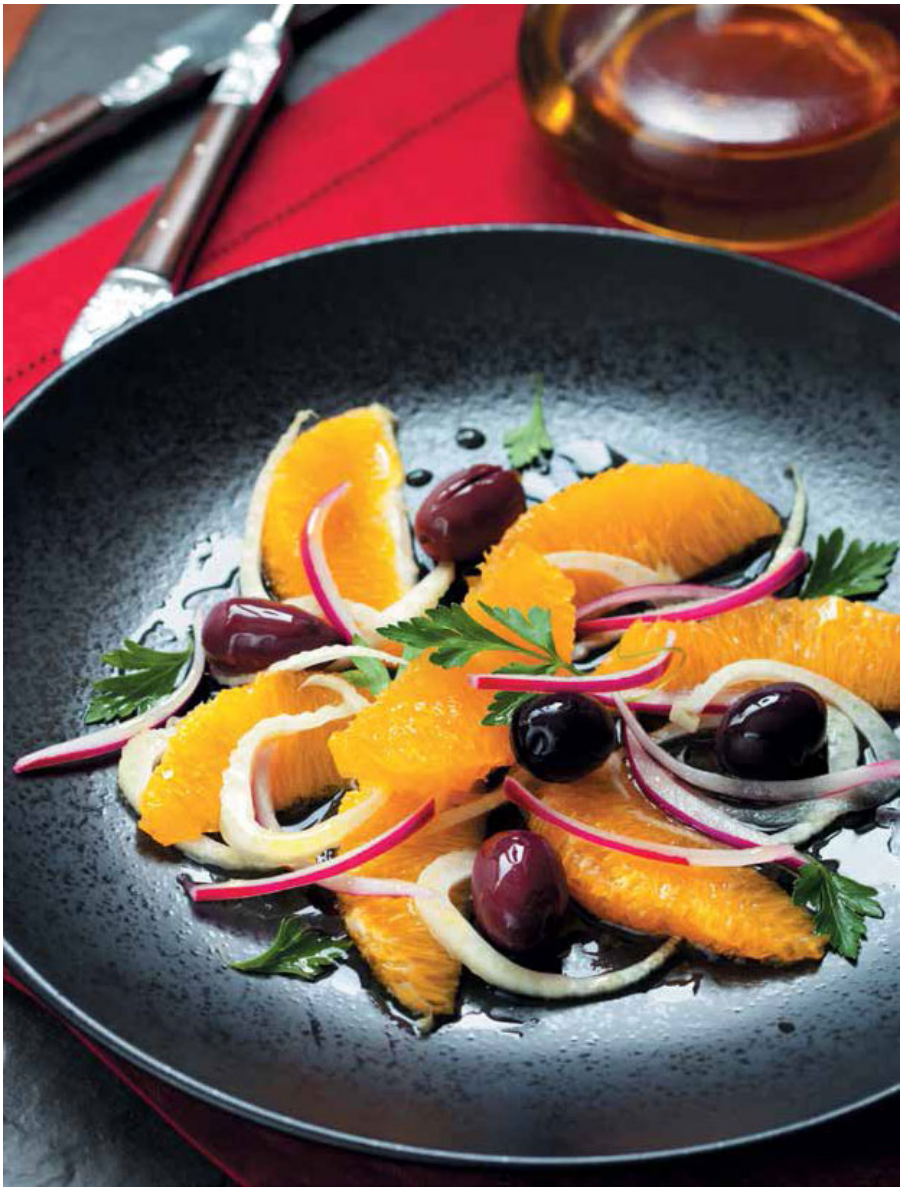
Калорийность: 65 ккал

• Апельсины очистить от кожицы, мякоть нарезать на тонкие кружочки или вырезать её сегменты в виде долек с помощью острого ножа.

• Лук очистить и нарезать на очень тонкие кольца.

• На плоском блюде разложить апельсины, сверху выложить лук и оливки. Посолить и поперчить по вкусу.

• Полить салат оливковым маслом, по желанию украсить листочками петрушки и подать на стол.



«Муравейник» («Муравьиная горка»)

Популярный торт в СССР в 60-х годах прошлого века. История не сохранила ни имени автора рецепта, ни точной истории торта. Предположений, откуда он появился, так же много, как и рецептов «Муравейника». Классическим считается муравейник из самодельного песочного печенья, однако приготовить его можно и из покупного печенья, и из кукурузных палочек, и даже из попкорна. Классическим кремом считается крем на основе сливочного масла и сгущённого молока, но существуют рецепты и с творожным кремом, и с шоколадным, и с заварным.

Рецепт «Муравейника» похож на американский «Торт из мясорубки» и французские профитроли.

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа 10 мин + охлаждение и пропитка

200 г маргарина
100 г сахара
100 г сметаны 30 % жирности
0,5 ч. л. соды
700 г пшеничной муки
100 г тёмного шоколада для украшения

Для крема
200 г сливочного масла
1 банка сгущённого молока

Калорийность: 450 ккал

• Замороженный маргарин натереть на крупной тёрке. Смешать с сахаром, добавить сметану и тщательно перемешать.

• Соду смешать с мукой и, постепенно добавляя к смеси маргарина и сахара, замесить тугое плотное тесто. Разделить тесто на 5 равный частей и поместить их в холодильник на 1 час.

• Пропустить тесто через мясорубку с крупной решёткой, каждый раз отрезая полоски длиной с ладонь.

• Выложить часть «червячков» из теста на противень, застеленный пергаментом, в один слой. Выпекать в духовке при 200 °С около 20 минут, до золотистого цвета.

• Достать противень из духовки, переложить печенье в глубокую миску. Испечь таким образом всё печенье, каждый раз

выкладывая готовое в миску.

• Приготовить крем. Масло мелко нарезать и взбить со сгущённым молоком в однородную массу.

• Печенье в миске растолочь в крупную крошку и смешать с масляным кремом.

• На большом блюде сформировать торт, для чего выложить смесь печенья с кремом плотной горкой.

• Замороженный шоколад натереть на мелкой тёрке и обильно посыпать им торт. Дать пропитаться в течение 4–6 часов.

«Муравьи взбираются на дерево»

Мясной фарш с фунчозой, классическое блюдо китайской кухни провинции Сычуань. У этого блюда не только оригинальное название, но и весьма поучительная легенда о его возникновении. Её описал китайский драматург Гуань Хань-цин, живший во времена династии Юань (1210–1280 гг.), в произведении «Обида Доу Э». По сюжету бедный студент по имени Доу Тяньчжан, чтобы заплатить за экзамен для поступления на императорскую службу в столице, отдал свою малолетнюю дочь Доу Э ростовщице. Та воспитала девочку как свою дочь и, когда Доу Э повзрослела, выдала её замуж за своего сына. Но сын ростовщицы почти сразу умер, и девушке пришлось вести жалкое существование, ухаживая за заболевшей свекровью. Однажды Доу Э пошла к мяснику и попросила мяса в долг, но тот сначала отказал, сказав, что они и так ему много должны. Однако сжалился и дал девушке почти прозрачный кусочек свинины. Доу Э очень мелко порубила мясо и приготовила его с большим количеством лапши, которой смогла кормить свекровь много дней, и та была очень благодарна. По легенде ростовщица и назвала это блюдо «Муравьи взбираются на дерево»: кусочки фарша, «цепляющиеся» за лапшу, внешне были похожи на насекомых. Позже, согласно легенде, Доу Э оклеветали соседи, и её казнили. Но приехавший из столицы чиновник вернул её доброе имя, этим чиновником и был отец Доу Э.

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

350 г свиного фарша
2 ч. л. рисового уксуса
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
200 г фунчозы
2–3 пера зелёного лука
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. молотого имбиря
0,5 ч. л. хлопьев острого перца
300 мл бульона
2 ст. л. рисового вина
1 ч. л. сахара
1 ч. л. кунжутного масла

Калорийность: 63 ккал

• Фарш соединить с рисовым уксусом, соевым соусом и кунжутным маслом, тщательно перемешать и оставить для маринования на 20 минут.

• Фунчозу залить большим количеством тёплой воды и оставить на 15 минут. Затем воду слить, лапшу нарезать на куски длиной 10–15 см.

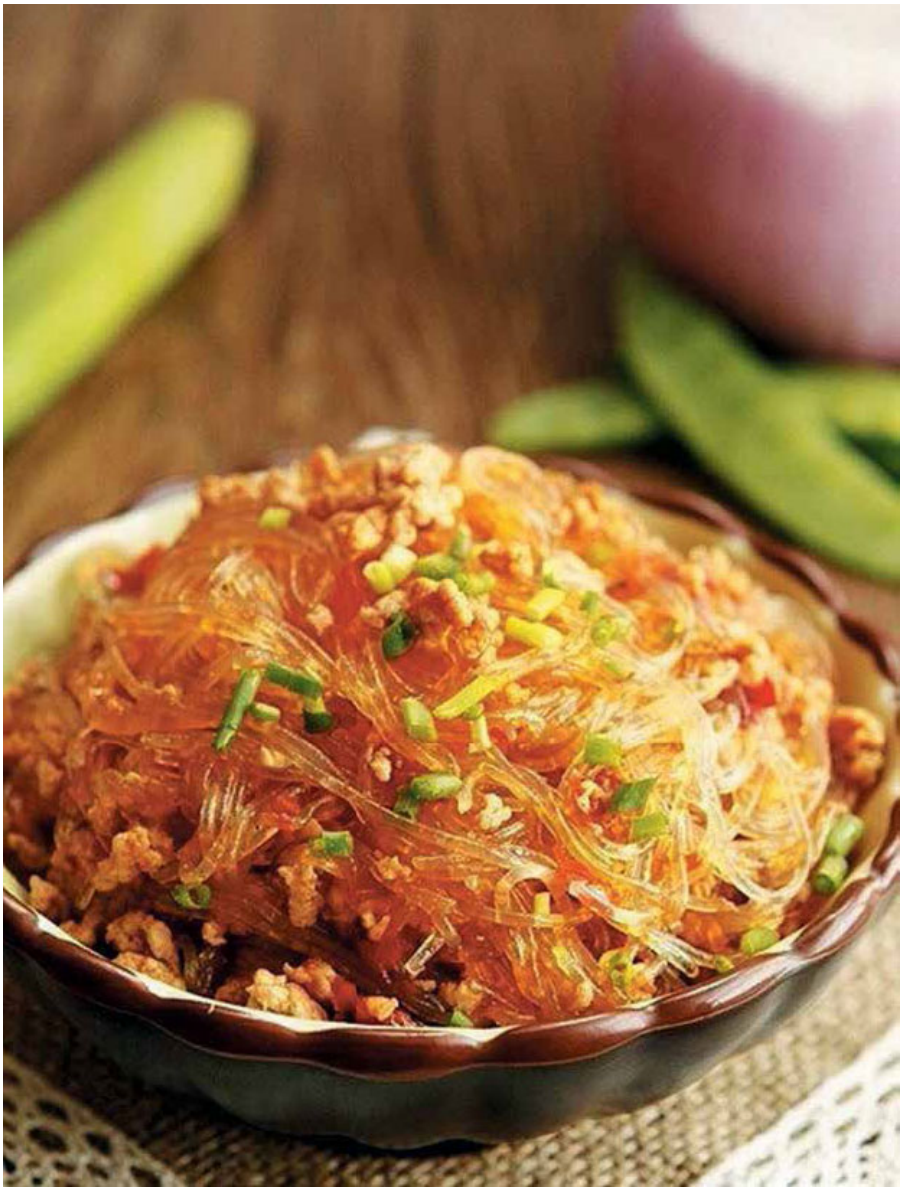
• Лук мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко порубить.

• В воке или большой сковороде раскалить растительное масло, добавить две трети лука, чеснок и имбирь. Обжаривать на сильном огне 30–40 секунд, постоянно помешивая.

• Добавить фарш, хлопья перца и жарить на сильном огне 5–7 минут, постоянно разминая комочки мяса лопаткой.

• Добавить вермишель, бульон, вино и сахар. Перемешать и варить 3–5 минут, пока фунчоза не впитает всю жидкость.

• Разложить блюдо по тарелкам, сбрызнуть кунжутным маслом и посыпать оставшимся луком.



Муртабак

1) (от араб. *murttab* – слоёный, свёрнутый в несколько раз)

Плоский пирог в кухнях Ближнего Востока. Готовят муртабак из разных видов теста и с самыми разнообразными начинками. Впервые подобный пирог появился на территории Саудовской Аравии и Йемена, и по мере завоевания арабами тех или иных территорий стал появляться в других странах. Устоявшегося рецепта этого пирога нет, в каждой стране и даже в отдельных городах его готовят по-своему, но везде эта несложная в приготовлении выпечка считается повседневным блюдом.

На 12 шт.
Время приготовления: 2 часа

500 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 ст. л. топлёного масла
200 мл растительного масла
1 стакан тёплой воды
100 г топлёного масла
Для начинки
1 большая красная луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. топлёного масла
0,5 ч. л. свежего тёртого имбиря
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. смеси специй гарам масала
500 г фарша из говядины
1,5 ч. л. соли
2 яйца

Калорийность: 298 ккал

• Муку смешать с солью, добавить топлёное и 100 мл растительного масла. Растереть руками в мелкую крошку.

• Вливая частями воду, замесить мягкое тесто, месить около 10 минут.

• Разделить на 12 равных частей, каждую смазать растительным маслом, выложить на разделочную доску, накрыть влажным полотенцем и оставить на 1 час.

• Лук очистить, нарезать на средние кубики. Чеснок очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть топлёное масло и

спассеровать на нём лук и чеснок до прозрачности.

• Добавить имбирь и жарить ещё 3–5 минут, до золотистого цвета. Добавить куркуму и гарам масала, тщательно перемешать. Выложить в сковороду весь фарш, посолить и жарить 10–12 минут на сильном огне, постоянно помешивая и разминая комочки фарша лопаткой.

• Снять сковороду с огня и дать начинке остыть в течение 30 минут.

• В отдельной посуде взбить яйца вилкой, как для омлета.

• Разделочный стол смазать растительным маслом, выложить на него один шарик теста и раскатать его как можно тоньше.

• В чистой сковороде разогреть 2 ст. ложки топлёного масла, с помощью скалки перенести на сковороду раскатанный пласт теста и выложить на него 3–4 ст. ложки начинки. Тесто свернуть конвертом и смазать яйцом. Жарить на среднем огне 4–5 минут, до подрумянивания. Затем перевернуть, убавить огонь до слабого, смазать поджаренную сторону пирога яйцом и накрыть сковороду крышкой. Жарить под крышкой на слабом огне 10–12 минут, до подрумянивания. Снять муртабак со сковороды и переложить на деревянную доску. Обжарить таким образом все пироги.

• Подавать к столу тёплыми.

2) Малайзийские блинчики с овощами или мясом.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

2 стакана пшеничной муки
0,25 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого белого перца
1 стакан воды

5 ст. л. растительного масла
2 средние луковицы
400 г говядины
0,25 ч. л. куркумы
20 семян кардамона
1 ч. л. семян аниса
2 ч. л. обжаренных семян кориандра
2 яйца
500 мл масла для фритюра

Калорийность: 248 ккал

• Смешать муку, разрыхлитель, соль и перец с водой до получения однородного густого теста (если тесто слишком густое, добавить больше воды). Хорошо вымешать тесто, накрыть крышкой и оставить на 8 часов.

• Разделить тесто на 4 части. На смазанной растительным маслом поверхности раскатать каждый кусок в отдельный пласт и смазать сверху маслом. Скатать тесто в шары, накрыть полотенцем и оставить на 1 час.

• Приготовить начинку. Лук очистить и мелко нарубить, обжарить на 2 ст. ложках масла в течение 3–4 минут, добавить мелко нарезанное мясо и куркуму. Обжаривать, помешивая, до готовности мяса, после чего добавить кардамон, анис и кориандр. Обжаривать ещё 2–3 минуты, посолить. Дать начинке остыть.

• Тесто тонко раскатать и разрезать на небольшие прямоугольники.

• В центр каждого положить начинку, сверху её смазать слегка взбитыми яйцами. Завернуть края теста в форме конвертика или свернуть рулетиком, подогнув края.

• Блинчики порциями жарить во фритюре до золотистой корочки. Готовые блинчики выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить избыток жира.

Мусака

Запеканка из овощей и мясного фарша. Блюдо распространено в кухнях средиземноморских, балканских и некоторых ближневосточных стран. Вероятнее всего, мусака появилась на территории Аравийского полуострова. Позже мавры-завоеватели привезли его во многие страны, где оно гармонично вписалось в местные кухни.

Мусаку в разных странах готовят по-своему: в Греции слои баклажанов, помидоров и фарша заливают соусом бешамель; у арабов мусака больше похожа на салат из помидоров и баклажанов; в Сербии или Румынии мусаку делают только с помидорами; в Молдавии в мусаке больше мяса, чем овощей; в Болгарии её готовят с картофелем.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

3–4 средних баклажана
100 мл оливкового масла
1 средняя луковица
3 зубчика чеснока
700 г говяжьего или бараньего фарша
50 мл сухого красного вина
3–4 помидора
200 г твёрдого тёртого сыра
соль и перец по вкусу

Для соуса
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
500 мл молока
щепотка тёртого мускатного ореха
2 яйца

Калорийность: 141 ккал

• Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. В сковороде разогреть 3 ст. ложки масла, обжарить баклажаны до золотистого оттенка, выложить на бумажные полотенца.

• Лук и чеснок очистить, измельчить, спассеровать в той же сковороде в течение 5 минут. При необходимости добавить 1–2 ст. ложки масла.

• Выложить в сковороду фарш, жарить, помешивая, 5–8 минут. Влить вино, посолить и поперчить по вкусу, тушить около 10 минут. Помидоры помыть, нарезать кружками.

• Приготовить соус. В сотейнике растопить сливочное масло, всыпать муку и, помешивая, влить молоко. Варить на среднем огне, помешивая, до загустения соуса. Добавить мускатный орех.

• Яйца взбить. Кастрюльку с соусом снять с огня и, постоянно помешивая, ввести яйца.

• В форму для выпечки выложить слоями баклажаны, половину сыра, фарш с луком и чесноком. Последним слоем выложить помидоры, залить мусаку соусом и посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при 180 °С в течение 35–40 минут.

Мусат

Инструмент для заточки ножей. При использовании мусата правка лезвия происходит наиболее аккуратно. Кроме того, многие такие инструменты намагничены, и при заточке мелкие металлические опилки остаются на стержне. Часто мусат входит в набор ножей.

Мусат – очень древний инструмент. Подобные приспособления находят при раскопках мест стоянок человека, которые датируют V–VII веком до н. э.

Мускат

1) Группа сортов винограда с сильным мускусным ароматом ягод. Выращивают такой виноград в Европе и на Крымском полуострове. Происхождение его точно не установлено, считается, что это старейшие одомашненные лозы. Есть версия, что он был выведен в древние времена в Сирии, Египте или Аравии. Мускатные сорта винограда используют, как и любой другой десертный виноград, чаще всего для производства вин под тем же названием – мускат.

2) Десертное вино, произведённое из мускатных сортов белого, розового и чёрного винограда. Отличает мускатные вина интенсивный, узнаваемый букет с ярко выраженным вкусом винограда. Мускаты были известны ещё грекам и римлянам в VII–VI веках до н. э. Их в своих произведениях воспевали Гомер и Геосид.

В России первые лозы муската посадили по указу Петра I. На Дону белый мускат за специфический вкус ягод и аромат вина прозвали «ладанным». Одним из основных районов производства мускатных вин в России традиционно остаётся Крым. Здесь в 1812 году был разбит Никитский ботанический сад. Спустя 10 лет там же были заложены мускатные виноградники. Считается, что первое удачное крымское вино из муската было произведено в 1828 году в Артеке, после чего данный сорт был высажен в имении М. С. Воронцова. В 1836 году уроженец Бургундии и владелец обширных виноградников маршал Мармон после дегустации местных мускатов заметил, что «*такие вина должны составить со временем главное характерное произведение виноделия Южного берега*».

Самыми популярными уже несколько столетий остаются французские мускаты. *Vin doux naturels* (натуральные сладкие вина) производят из хорошо вызревшего винограда, который собирают до начала ноября. Сначала процесс сбраживания сусла идет естественно, позже его прерывают, добавляя в сусло выдержанный виноградный спирт. Процесс производства мускатов в других странах мало отличается от французского. В любом случае на выходе получается сладкое десертное вино крепостью не более 15°.

Мускат принято подавать к сладким блюдам, также на его основе делают пунши и крюшоны.

Мускатель

Вино, произведённое из винограда сорта Мускат с добавлением виноматериала других сортов. Вкус у мускателя кисло-сладкий, нежный, цвет – золотистый. Существует и розовый мускатель, он производится на острове Мадейра из винограда особого «переходного» сорта. Этот виноград – единственная известная лоза, прошедшая путь естественной мутации.

Первый мускатель произвели в Португалии в 1514 году, и до сих пор именно португальский мускатель считается самым вкусным. Напиток также производят в Бразилии, Франции, Испании и Италии. Оригинальность производства мускателя состоит в том, что для выдерживания вина нужно использовать только очень старые бочки. Таким образом, напиток не

напитывается древесным запахом, что для мускателя очень важно. Сусло из мускатного винограда выдерживается сначала в открытой таре, затем его фильтруют, упаривают и соединяют с невыдержанным винным спиртом (агуарденте). Далее бочки укупоривают и оставляют для созревания на срок от полугода.

Мускатель считается вином для ценителей. Лучший мускатель мира с 2006 года определяют во Франции, в городке Монпелье, где проходит специальный конкурс. А в Испании, в небольшом городке Чипиона, с 2012 года работает «Музей вина мускатель». На протяжении долгого периода своей истории этот город славится винодельческой продукцией, основную часть которой как раз и составляют вина мускатель. Здесь в июле и августе проходит праздник сбора урожая, некоторые местные винодельни предлагают особую услугу для туристов: каждый желающий может собрать виноград, затем поучаствовать в производстве сусла и укупоривании бочек, заплатить за выдержку продукта и позже (иногда и через 15 лет) получить вино со своим именем на этикетке.

Мускатель пьют в качестве аперитива, охлаждённым до 12 °С. Также его можно подать к десерту, особенно выигрышно он будет сочетаться с блюдами с добавлением миндаля.

Мускатный орех

Ядра косточек плодов вечнозелёного дерева семейства Мускатниковые. Как пряность мускатный орех известен со времён Древнего Рима. В I веке н. э. он был описан Плинием Младшим. Однако первоначально в кулинарных целях мускатный орех использовали только низшие сословия, так как листья мускатного ореха было принято раскладывать в уборных и использовать как освежитель воздуха. Однако уже в V веке мускатный орех настолько высоко ценился, что прибыли арабских купцов, торговавших им, доходили до 1000 %. С конца XII столетия мускатный орех приобрёл огромную популярность во всей Европе, способствовали этому колонизаторские походы португальцев и голландцев.

Почти 10 веков Голландия и Португалия были монополистами по продажам мускатного ореха, благодаря этому были снаряжены многие экспедиции Америго Веспуччи, который принимал активное участие в колонизации Бразилии. И сегодня именно эта страна остаётся лидером по производству мускатного ореха. Кроме того, его выращивают в Индии, Шри-Ланке и в странах Африки.

Конец монополии положили французы, в середине XVIII века они похитили саженцы и высадили на своих плантациях на острове Мадагаскар, до сих пор мускатный орех выращивается там в промышленных масштабах. А англичане в начале XIX

столетия создали свои плантации в Южном Китае и Индонезии.

Мускатный орех всегда очень высоко ценился, поэтому его часто подделывали или продавали под его видом другие пряности.

Мускатный орех содержит витамины А, группы В, РР, Н, Е. Также в его состав входит более 20 минералов, особенно ценными среди которых считают йод, медь и серу. Небольшие дозы мускатного ореха способны успокоить нервную систему и победить бессонницу. Всего одна щепотка тёртого мускатного ореха поможет избавиться от боли в кишечнике, метеоризма и вздутия. Мускатный орех часто используют в составе прогревающих компрессов. Современная диетология доказала, что эта специя помогает усваиваться молочным продуктам и облегчает переваривание мяса.

Стоит помнить, что в его состав входят некоторые психотропные вещества, в том числе и довольно опасные. Именно поэтому его не рекомендуют давать детям до 12 лет.

Известно два вида мускатного ореха: индонезийский и гренадский. Индонезийский орех ярко-оранжевого цвета, в нём много эфирных масел, из-за чего у него глубокий насыщенный сладко-пряный вкус и аромат.

Чаще всего мускатный орех применяется в приготовлении сладких блюд: десертов, выпечки, коктейлей и алкогольных напитков. Однако эта пряность хорошо сочетается с овощами, мясом и рыбой. Мускатный орех добавляют в супы, салаты, блюда из риса и соусы (например, бешамель). Итальянцы добавляют его в начинки для тортеллини и равиоли, а жители Швейцарии ароматизируют им сырное фондю. В Средней Азии мускатным орехом, смешанным с сахаром, посыпают дольки нарезанных фруктов. Эту специю также добавляют в глинтвейн, кофе, молоко, взбитые сливки, шоколадные напитки и мороженое. Часто его используют и в пищевой промышленности – для приготовления колбасных изделий, копчёной или маринованной рыбы, томатной пасты, кетчупа, сыра, горчицы, для ароматизации какао и шоколада.

Как выбирать

Мускатный орех можно купить в целом виде или молотый. При покупке целых орехов нужно выбирать ядра эллиптической формы, одинакового цвета. Орехи должны быть «налитыми», то есть, не сморщенными. На целых орехах допустимо присутствие небольшого налёта светлой плесени – она помогает ореху долго

оставаться свежим.

При покупке молотого мускатного ореха нужно учесть, что существуют другие мускатные специи, которые считаются подделкой мускатного ореха. Это макассарский (папуа) мускатный орех из Новой Гвинеи и бомбейский (дикий) мускатный орех из Южной Индии. Индийский орех быстро теряет аромат, а новогвинейский имеет жгучий вкус. В целом виде обе подделки можно отличить по форме ядер, а в молотом – только по месту производства.

Как хранить

Целый и молотый мускатный орех хранят в герметично закрытой таре не более 1 года.

Подготовка

Добавлять мускатный орех в блюдо следует в конце приготовления, иначе он придаст горький вкус. Если использовать мускатный орех в выпечке, то вводить его в тесто нужно в процессе замеса.

Натёртый свежий мускатный орех используют сразу же, поскольку он очень быстро теряет свой яркий аромат.

Рис с орехами и мускатным орехом

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

250 г длиннозёрного риса
375 мл воды
2 ст. л. оливкового масла
1 стакан орехов ассорти
2 ч. л. тёртого мускатного ореха
1 ч. л. молотой корицы
3 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. мелко нарубленной кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 169 ккал

• Рис промыть, выложить в глубокую кастрюлю и залить

водой. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести воду до кипения, перемешать, добавить соль по вкусу, варить на среднем огне под крышкой 15 минут.

• Убавить огонь до слабого и варить ещё 15 минут. Снять рис с огня, укутать и оставить на 10 минут.

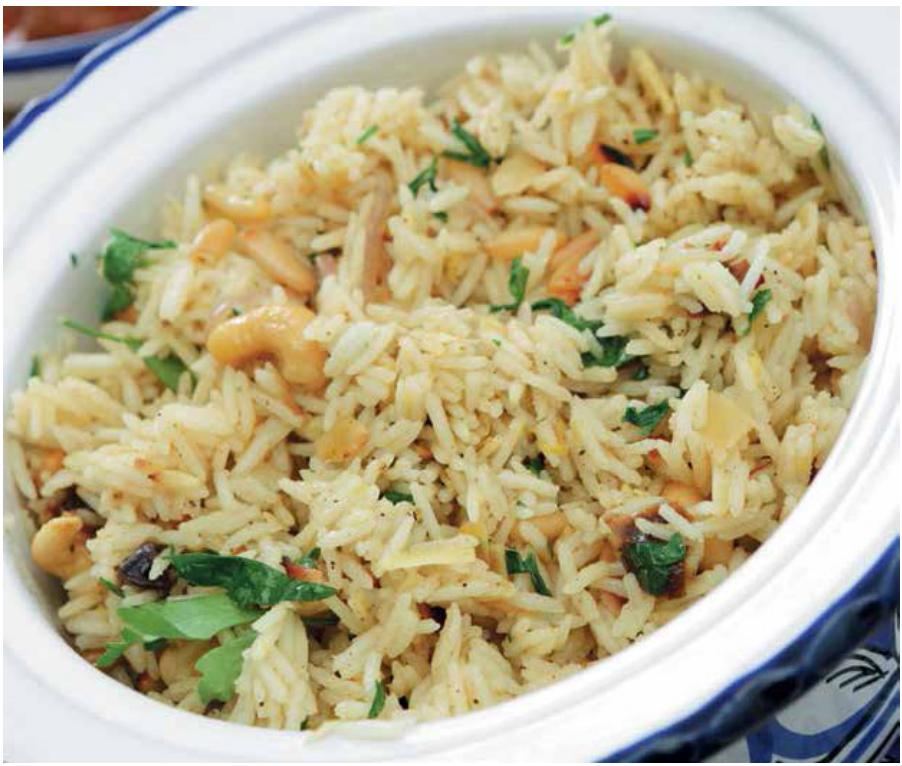
• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, выложить орехи и обжарить их на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 4–6 минут, до тех пор, пока орехи не начнут слегка подгорать.

• Убавить огонь до среднего. Добавить в сковороду мускатный орех и корицу.

• Небольшими порциями выкладывать в сковороду рис, каждый раз тщательно перемешивая и обжаривая 1–2 минуты.

• После того как весь рис будет добавлен, влить лимонный сок, готовить ещё 2 минуты. Снять с огня, добавить к рису кинзу и перемешать.

• Подавать такой рис можно как гарнир к мясу, рыбе или использовать для приготовления тёплых овощных салатов.



Морковные кексы с мускатным орехом

На 12 шт.
Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 средние моркови
250 г пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. молотой корицы
0,25 ч. л. молотого имбиря
0,25 ч. л. тёртого мускатного ореха
3 яйца
190 мл растительного масла
200 г коричневого сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
сахарная пудра (по желанию)

Калорийность: 253 ккал

• Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В глубокой миске смешать муку, разрыхлитель, соду, соль, корицу, имбирь и мускатный орех.

• Яйца соединить с растительным маслом и коричневым сахаром, смесь взбивать миксером на высокой скорости в течение 5 минут.

• Переключить миксер на малую скорость и, постепенно добавляя мучную смесь, замесить кремообразное тесто. Затем добавить в тесто морковь и ванильный экстракт, перемешать миксером до однородности.

• В формы для кексов вставить вкладыши из пергаментной бумаги и выложить в них тесто, заполняя не более чем на две трети объёма.

• Выпекать кексы в духовке при 190 °C в течение 20–25 минут, до светло-коричневого цвета.

• Достать кексы из духовки, оставить в формах на 10 минут, затем извлечь вместе с бумагой и дать остыть на решётке около 1 часа.

• Перед подачей на стол можно посыпать сахарной пудрой.

Тёплый коктейль из тыквы с ромом и мускатным орехом

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

500 г тыквы
6 ст. л сливок 10 % жирности

80 мл тёмного рома
30 мл ликёра амаретто
0,25 ч. л. тёртого мускатного ореха
Для посыпки
1 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления
2 щепотки сахара
2 ст. л. семян тыквы
2 ст. л. тёртого белого шоколада

• Тыкву очистить от семян и кожуры, мелко нарезать и размолоть в блендере.

• Поставить сотейник на слабый огонь, выложить в него тыкву, довести массу до кипения и снять с огня.

• Влить сливки и ещё раз взбить блендером.

• Добавить в тыквенную массу ром, амаретто и мускатный орех. Тщательно перемешать и перелить в широкие бокалы.

• Приготовить посыпку. Хорошо разогреть на сильном огне сковороду с толстым дном. Выложить овсяные хлопья и сахар, быстро помешивая, обжаривать 3–4 минуты. Снять с огня, переложить на плоскую тарелку и дать полностью остыть. Смешать хлопья с семенами тыквы и тёртым шоколадом.

• Перед подачей на стол посыпать коктейль приготовленной смесью.

Муслин

1) Соус на основе классического голландского соуса с добавлением взбитых белков или сметаны.

Время приготовления: 30 мин

200 г сливочного масла
4 яичных желтка
6 ст. л. сухого белого вина
0,5 ч. л. сахара
1 с. л. лимонного сока
2 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 612 ккал

2) Очень тонкая ткань особого плетения, которую в кулинарии традиционно используют для процеживания. Муслин всегда был дорогой тканью, таким остаётся и современный муслин из натуральных волокон. С середины XX века налажено производства искусственного муслина из синтетических волокон, более дешёвого.

Использовать муслин для процеживания в Европе придумали во французских Альпах: в одном из местных монастырей изготавливали особый сыр, который требовал максимального удаления влаги из сычужной массы. Традиционно использовавшийся для этих целей полотняный холст не справлялся с задачей, так как через его редкое переплетение нитей просачивалось слишком много исходного продукта, поэтому на помощь пришёл более плотный муслин.

Современная промышленность выпускает как саму ткань, так и различного вида сита с натянутым куском муслина. Также производятся специальные мешочки из муслина, с их помощью можно отцеживать жидкость из творога.

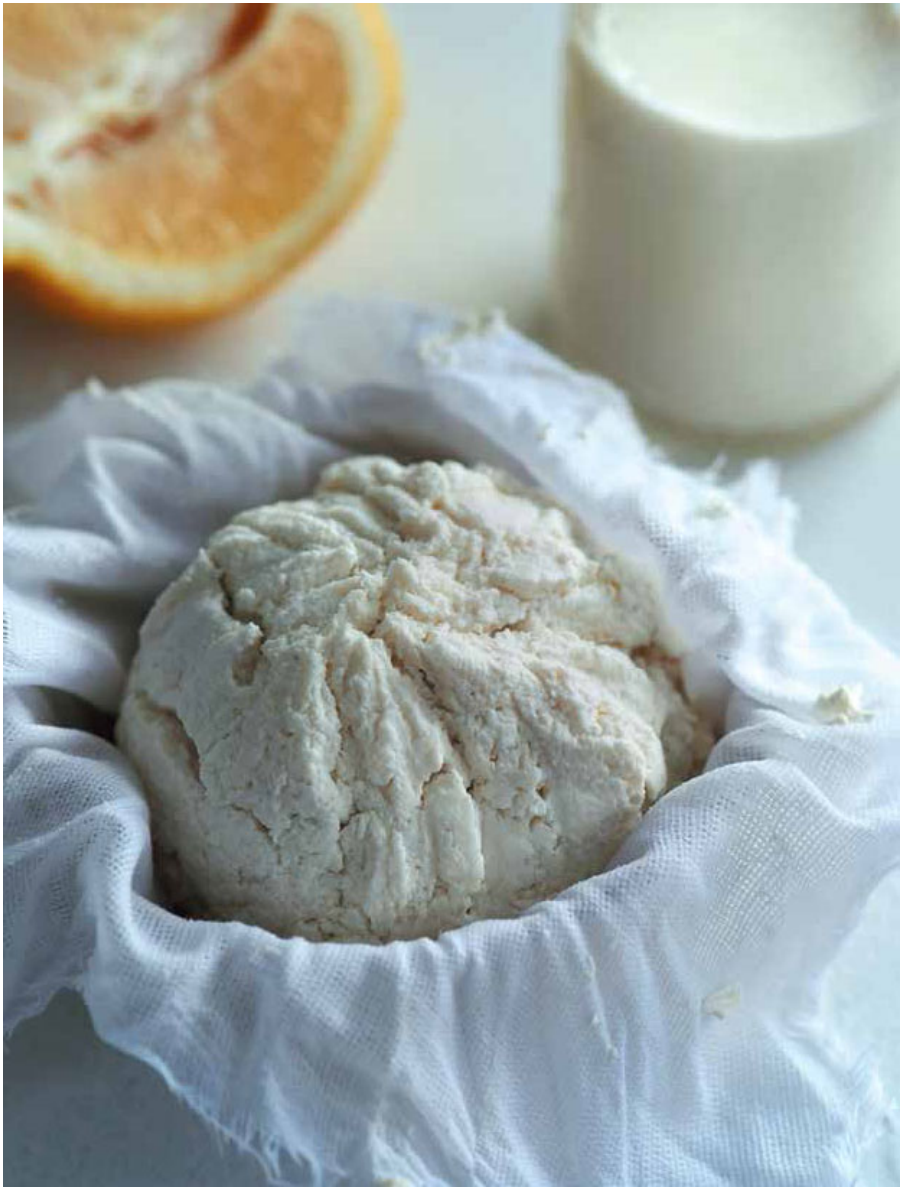
• Поставить сотейник на водяную баню. Выложить в него масло и растопить.

• Добавить к маслу желтки и вино, взбивать соус на водяной бане 5–7 минут, до загустения.

• Снять сотейник с водяной бани и, продолжая взбивать, ввести сахар, лимонный сок, соль и перец по вкусу.

• Вернуть соус на водяную баню и держать там, периодически помешивая. Перед подачей соус снять с водяной бани,

перемешать, добавить сметану, ещё раз перемешать и подавать к рыбе или овощам в подогретом соуснике.



Отцеживание жидкости из творога с помощью муслина.

Мусс

(от фр. *mousse* – пена)

Французский десерт. У мусса три основных компонента – ароматический (ягодные или фруктовые соки и пюре, кофе, шоколад, какао и пр.), усиливающий вкус (сахар, мёд или патока) и фиксирующий (яичные белки, желатин, агар-агар).

Блюдо, подобное муссу, готовили уже в V веке на территории современного Пакистана, позже пенный десерт стали делать и в странах Средиземноморья, однако родиной классического мусса считается Франция. Здесь часто рассказывают легенду о его создании, согласно которой любимый французами художник-бунтарь Анри де Тулуз-Лотрек, якобы, вдохновился на взбивание яичных белков с шоколадом, увидев пышную юбку одной из исполнительниц канкана в Мулен-Руж. Но это не более чем легенда, так как шоколадный мусс был описан одним из придворных поваров ещё в середине XVII века.

Сегодня муссом называют также воздушные по структуре несладкие блюда.

Мусс из авокадо

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 лайм
2 средних авокадо
125 мл натурального йогурта
140 г мягкого творожного сыра
1 ч. л. сахара
3 ст. л. воды
2 ст. л. желатина
1 яичный белок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 160 ккал

• С помощью мелкой тёрки снять с лайма цедру, из мякоти выжать сок и процедить его.

• Авокадо разрезать пополам, удалить косточки, выскрести ложкой мякоть и сбрызнуть соком лайма, чтобы она не потемнела.

• В чашу блендера выложить авокадо, йогурт, творожный сыр,

сахар, соль и перец. Измельчить до однородной массы.

• 2 ст. ложки сока лайма смешать с водой, подогреть смесь и добавить желатин, перемешать до полного растворения желатина.

• Добавить разведённый желатин к основной массе и ещё раз взбить в блендере.

• Белок взбить в крепкую пену и частями добавлять к основной массе, осторожно перемешивая до однородности.

• Разложить мусс по высоким бокалам и поставить в холодильник на 3 часа. Перед подачей посыпать цедрой лайма.

Шоколадный мусс

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

1 апельсин
4 яйца
3 ст. л. сахара
150 г тёмного шоколада
30 г сливочного масла
щепотка соли
шоколадная стружка и свежая малина для украшения

Калорийность: 268 ккал

• С помощью мелкой тёрки снять с половины апельсина цедру. Из мякоти выжать сок и процедить его.

• Желтки яиц отделить от белков. Растереть желтки с сахаром добела.

• Шоколад растопить на водяной бане, добавить масло, варить, помешивая, 2–3 минуты, пока не разойдётся всё масло.

• Снять шоколадную массу с водяной бани и, вымешивая венчиком, постепенно ввести желтки с сахаром и солью, тщательно перемешать.

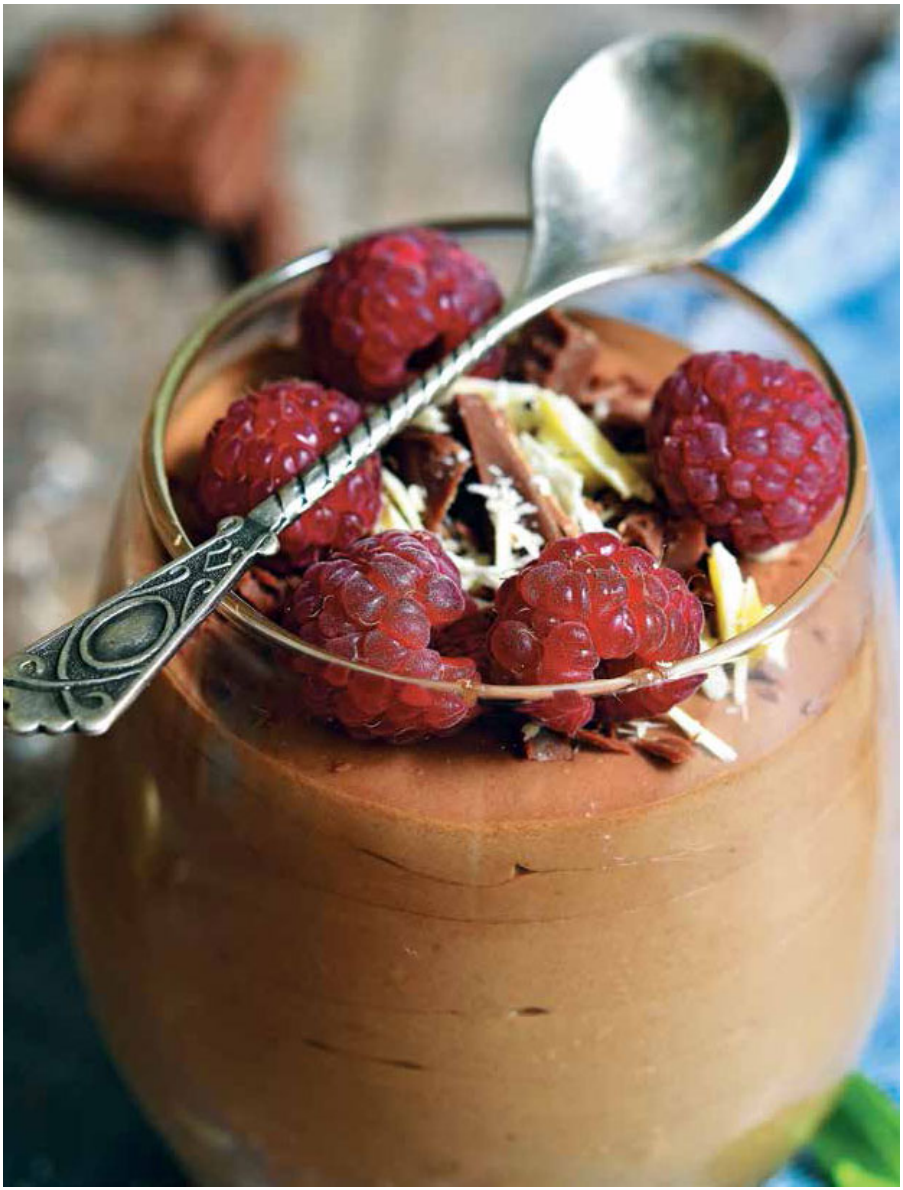
• Добавить сок и цедру апельсина, поставить массу на водяную баню. Огонь убавить до слабого, чтобы вода в ёмкости не кипела.

• Белки взбивать 7–8 минут, до крепких пиков.

• Снять шоколадную массу с водяной бани и постепенно вводить в неё белки, каждый раз перемешивая сверху вниз до однородности.

• Разложить мусс по креманкам и поместить в холодильник для застывания на 1 час.

• Перед подачей украсить мусс шоколадной стружкой и малиной.



Мутабаль (мтабаль)

Арабская холодная закуска, густое пюре из печёных баклажанов с тахиной – пастой из молотого кунжута. Баклажаны и тахина – два обязательных компонента блюда, кроме них в состав закуски могут входить натуральный йогурт, сок лайма или лимона, чеснок, специи и травы.

Обычно мутабль едят как самостоятельную закуску, намазывая на лепёшки, но иногда он подаётся в качестве соуса к запечённому мясу.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

2 крупных баклажана (около 600 г)
3 зубчика чеснока
лимонный сок по вкусу
1–2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки
соль по вкусу

Для тахины
6 ст. л. кунжута
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 84 ккал

• Приготовить тахину. На сильном огне разогреть сковороду с толстым дном. Всыпать кунжут и обжаривать его, постоянно помешивая, 2–3 минуты. Затем горячим пересыпать кунжут в чашу блендера, влить оливковое масло и быстро размолоть до состояния однородной пасты.

• Баклажаны вымыть, удалить хвостики и проткнуть вилкой несколько раз.

• Духовку разогреть до 180 °C. Выложить баклажаны на решётку и запекать в течение 45–50 минут. Достать из духовки и охладить.

• Снять с баклажанов кожицу, мякоть добавить в блендер к пасте из кунжута. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к баклажанам и тахине.

• Влить в чашу блендера лимонный сок по вкусу и измельчить всё до однородного состояния.

• Выложить мутабаль на плоское блюдо, полить оливковым

маслом, посыпать зеленью и подавать к столу.

Мутаки

Азербайджанская выпечка, рулетики с ореховой начинкой. Готовятся вместе с пахлавой и шакербурой на Новруз Байрам – праздник весны, который отмечается 21 марта.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + расстойка

2–3 стакана пшеничной муки
200 г сливочного масла
3 яйца
10 г сухих дрожжей
сахарная пудра для посыпки
соль по вкусу

Для начинки
400 г грецких орехов
1,5 стакана сахарного песка
1 ст. л. маргарина

Калорийность: 456 ккал

• Муку просеять в миску, добавить размягчённое сливочное масло и растереть руками до мелкой крошки. Добавить к крошке соль, 2 желтка и дрожжи, замесить крутое тесто. Скатать в шар, накрыть мокрым полотенцем и оставить для расстойки на 1,5 часа.

• Приготовить начинку. Орехи перебрать, удалить перегородки, обжарить на сухой сковороде в течение 3–5 минут, затем прокрутить через мясорубку и смешать с сахаром. Белки 2 яиц взбить до крепкой пены, аккуратно смешать с ореховой пастой.

• Тесто разделить на 4 части, каждую раскатать в круг. Каждый круг нарезать на 8 треугольников (как пиццу). На треугольники выложить начинку, разровнять до середины, свернуть рулетиком.

• Противень смазать маргарином, выложить мутаки, смазать яичным желтком и выпекать в духовке при 200 °С в течение 10–15 минут, до золотистого цвета.

• Достать противень из духовки, посыпать рулетики сахарной пудрой и подать на стол тёплыми.

Мутовка

Кухонное приспособление для взбивания и перемешивания. В старину мутовки изготавливали из части ствола молодого дерева с расходящимися от него в разные стороны ветвями, причём веточки эти должны были быть расположены на одном уровне по кругу. Эта часть дерева называлась мутовкой, так же назвали и кухонную утварь. Взбивали мутовкой, перекатывая её между ладоней, чаще всего так готовили опару для теста или молочный кисель.

Современные мутовки могут быть выполнены из различных материалов и иметь разную форму. Мутовки в виде плоского круга с зигзагообразным изгибом используют для взбивания молока и лёгкого теста. Мутовки в виде спирали или лопатки с прикреплённой по краю спиралью – для приготовления омлетов и взбивания яиц.

Муфлета (мофлета)

Марокканские и еврейские блинчики. Муфлету очень тонко раскатывают руками и обжаривают по несколько блинов в стопке одновременно. Горячую стопку муфлет смазывают сливочным маслом и поливают мёдом.

Готовят муфлету в последний день еврейской пасхи – Пейсаха, а в Марокко – на праздник Мимуна.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг пшеничной муки
2 ч. л. соли
500–550 мл воды
500 мл растительного масла для расстойки и раскатывания теста
80 г сливочного масла
4 ст. л. жидкого мёда
4 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 312 ккал

• Муку смешать с солью и, постепенно добавляя воду, замесить мягкое, не липкое тесто.

• В глубокую миску налить растительное масло. Тесто разделить на кусочки весом около 40 г, скатать каждый кусочек в шарик и опустить в миску с маслом. Оставить тесто для расстойки на 30 минут.

• Поставить на сильный огонь сковороду с толстым дном. Взять один кусочек теста, сначала придать ему форму лепёшки, а затем размять руками до очень тонкого блина (при работе постоянно смазывать маслом стол и руки).

• Положить блин на сковороду и жарить его на среднем огне с каждой стороны по 3–4 минуты. Раскатать ещё один блин. Когда поджарится вторая сторона блина, выложить на него второй блин и перевернуть. Продолжать формировать муфлету из блинов, пока в стопке не окажется 10 блинчиков, при этом жарить их следует только с одной стороны.

• Горячую муфлету переложить на подогретую тарелку, сверху выложить кусочек сливочного масла, полить лимонным соком и мёдом, подать на стол.

Муфулетта

Сицилийский круглый хлеб с кунжутом. Как и многое в итальянской кухне, этот хлеб родился на стыке двух культур – мавританской и средиземноморской. Примерно в VI веке традиционный «бедный» хлеб облагородили, посыпав кунжутом.

В наши дни муфулеттой также называют популярный сэндвич из одноимённого хлеба, с начинкой из салата. Производить его начали в США, в Новом Орлеане в начале XX века. В один итальянский магазин часто заходили рабочие и покупали традиционные хлеб и овощи, а затем ели их прямо у магазина, разложив на рабочих куртках. Хозяин магазина стал разрезать хлеб поперёк и укладывать остальные продукты внутрь. Вскоре рабочие уже приходили конкретно за муфулеттами, а на месте того магазина сегодня работает ресторан итальянской кухни, основным блюдом в котором является ставший легендарным сэндвич муфулетта.

Мухаллеби (мухаллабия)

Арабский рисовый пудинг. Рецептов мухаллеби много, его делают с апельсиновой или розовой водой, на рисовой муке, на смеси крахмала и рисовой муки, с добавлением миндальной муки, с корицей, фруктовым мармеладом и т. д. Едят мухаллеби как горячим, так и холодным.

На 8 порций
Время приготовления: 35 мин + охлаждение

2 л молока
2 стакана сахарной пудры
200 г рисовой муки
щепотка молотой корицы

Калорийность: 204 ккал

• Молоко влить в кастрюльку, довести до кипения, всыпать сахарную пудру и размешать до её полного растворения.

• Постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки, всыпать в кастрюльку с молоком рисовую муку. Варить смесь на среднем огне около 20–25 минут, не переставая помешивать.

• Разложить мухаллеби по креманкам и охладить.

• Перед подачей посыпать корицей.

Мухамарра

Арабский соус из сладкого перца и разных орехов. Подают его как горячим, так и холодным к мясу или с лепёшками. Мухаммара может храниться в холодильнике несколько дней.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

3 средних помидора
1 большой красный сладкий перец
4 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
2 ломтика подсушенного белого хлеба
1 стакан очищенного миндаля
1 стакан очищенного фундука
0,25 ч. л. острого красного перца
1 ч. л. молотой паприки
1 ст. л. красного винного уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 385 ккал

• Помидоры и перец вымыть, обсушить.

• Выложить овощи вместе с зубчиками чеснока на противень и запекать в течение 25–30 минут при 250 °С.

• Достать овощи из духовки, переложить в миску, прикрыть крышкой и оставить на 1 час, после чего снять с них кожицу.

• В сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла. Хлеб нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета.

• Снять сухарики со сковороды, долить в неё 1 ст. ложку масла и обжарить на нём миндаль и фундук.

• В блендере измельчить печёные овощи до состояния пюре, добавить сухарики и орехи.

• Продолжая взбивать, подсолить, добавить красный перец, паприку, уксус и оставшееся оливковое масло.

• Перед подачей к столу дать настояться не менее 1 часа.

Мучкалица

Сербский гуляш из свинины с большим количеством сладкого перца. Блюдо можно подавать с рисом, картофелем или как самостоятельную закуску.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г свиной шейки
3 сладких зелёных перца
3 средних помидора
3 средние луковицы
небольшой пучок зелёного лука
50 мл растительного масла
4 ч. л. молотого красного перца
2 стакана воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 108 ккал

• Мясо промыть, обсушить. Перец очистить от семян и перегородок, помидоры вымыть. Всё нарезать кубиками примерно 2 × 2 см.

• Лук очистить, мелко нарубить. Зелёный лук промыть, обсушить и мелко нарезать.

• В сковороде хорошо разогреть масло, выложить мясо и жарить, постоянно помешивая, на сильном огне в течение 2–3 минут, до образования румяной корочки,

• Добавить в сковороду лук, перец и помидоры, жарить, помешивая, около 5 минут.

• Посолить, добавить молотый чёрный и красный перец.

• Влить в сковороду воду, накрыть крышкой и тушить 10 минут на слабом огне.

• Подавать блюдо к столу горячим, посыпав зелёным луком.

Муши-пан

Японские булочки, отвариваемые на пару. Готовят муши-пан из яиц, молока и небольшого количества муки, без добавления сливочного масла.

Изначально эти булочки делали без начинки и подавали как хлеб к различным блюдам. Сегодня муши-пан готовят с различными наполнителями и начинками. В Японии эти булочки часто входят в детское меню.

Готовят муши-пан на пару, в специальных плетёных корзинках. В домашних условиях муши-пан можно готовить в пароварке или на водяной бане. Если готовить их в пароварке, то следует оставить муши-пан под закрытой крышкой на некоторое время после приготовления – это требуется для того, чтобы булочки не осели.

На 4 шт.
Время приготовления: 1 час

240 г пшеничной муки
4 ч. л. разрыхлителя теста
4 яйца
8 ст. л. молока
6 ст. л. сахара
4 ст. л. растительного масла

Калорийность: 212 ккал

• Смешать муку с разрыхлителем. В отдельной посуде смешать яйца, молоко и растительное масло, смесь хорошо взбивать миксером 5–7 минут.

• Постепенно добавляя яичную смесь к муке, замесить лёгкое, не липкое тесто.

• В корзинку пароварки поставить формочки для кексов, наполнить их тестом на одну треть и готовить на пару 25–30 минут.

• Выключить пароварку и оставить закрытой на 15 минут.

• Достать готовые муши-пан из пароварки, извлечь из формочек и полностью остудить на решётке.

Мушмула (локва)

Плоды небольшого кустарника семейства Розовые. Под названием мушмула в ботанике значатся 30 видов растений, однако только 2 из них имеют съедобные плоды – мушмула германская и мушмула японская (локва). Первая была известна человечеству ещё в I веке н. э. В Древнем Вавилоне и Месопотамии ею свободно торговали, вывозили на запад – в Древнюю Грецию и Древний Рим. Именно отсюда мушмула попала на европейские земли.

Сегодня германская мушмула растёт на Балканах, в Малой Азии, Крымских горах, Закавказье, Армении, Алжире, Азербайджане, Греции и на севере Ирана. У этого вида мушмулы мелкие, круглые, немного сплюснутые по оси ягоды. Созревает мушмула только после первых осенних заморозков или после вылёживания в течение месяца. При этом плоды теряют влагу, становятся морщинистыми, но в то же время мягкими и сладкими.

Второй вид – мушмула японская – появился на территории Китая, здесь её использовали для производства красителей уже в III веке н. э. Из Китая мушмулу привезли в Японию, где, благодаря селекции, удалось вывести растение с крупными плодами грушевидной формы. Сегодня такая мушмула растёт в Грузии, Индии, США, Украине, Юго-Восточной и Южной Азии и в Гималаях. Японская мушмула цветёт осенью, а плоды созревают с мая по июнь.

В обоих видах мушмулы содержатся все витамины группы В, а также С и А. Богата мушмула солями селена и цинка, много в ней йода. В сочетании с органическими лимонной и яблочной кислотами мушмула благоприятно влияет на работу всего желудочно-кишечного тракта. В Китае и Японии её издревле используют для снятия болевого синдрома при камнях в почках и мочевыводящих путях. Неспелые плоды мушмулы останавливают кишечные кровотечения и снимают воспаления. Из мякоти спелых плодов готовят спиртовые настойки для лечения бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания. Сок плодов мушмулы японской повышает активность ферментов и повышает уровень обмена веществ.

Спелую японскую мушмулу можно использовать в пищу в сыром виде, готовить из неё компоты, варенье и другие десерты. Но пробовать германскую мушмулу сырой не стоит – у неё острый, вяжущий вкус. В регионах произрастания из неё готовят джем, варенье, мармелад, пастилу, соки, компоты, а также вино и

ликёр. Мушмулу используют при запекании курицы, на Кавказе из неё варят особое варенье, заменяя в каждом плоде косточку на фундук.

Как выбирать

Купить плоды мушмулы японской можно только в период её созревания – с мая по июнь, такая мушмула очень плохо хранится и не выносит транспортировки. Спелось германской мушмулы можно проверить, надавив на плод: если под упругой кожицей перемещается желеобразная мякоть – мушмула достаточно спелая.

Как хранить

В тёмном прохладном месте, так, чтобы плоды между собой не соприкасались.

Джем из мушмулы

Время приготовления: 30 мин

1 кг японской мушмулы
350 г сахара
1–2 коробочки кардамона

Калорийность: 210 ккал

• Мушмулу обдать кипятком, снять кожицу и удалить косточки, сложить мякоть в высокую кастрюлю и засыпать половиной сахара.

• Поставить кастрюлю на слабый огонь и довести массу до кипения. Постоянно помешивая, постепенно ввести оставшийся сахар.

• Добавить кардамон, довести джем до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой, снять с огня и оставить на 15 минут.

• Переложить джем в подготовленные банки и оставить на воздухе до полного охлаждения. Банки плотно укупорить крышками и поставить в холодильник.

Мчади

Грузинские постные толстые лепёшки из кукурузной муки. Подают мчади как самостоятельное блюдо с различными соусами или сладкими добавками. В Грузии такие лепёшки выпекают только на сливочном масле и на сковороде, однако в других регионах можно встретить мчади, выпеченные в духовки или приготовленные на гриле.

На 4 шт.
Время приготовления: 30 мин

350 г кукурузной муки
1 ч. л. соли
200 мл воды
100 г топлёного масла для жарки

Калорийность: 179 ккал

• Муку соединить с солью. Вливая маленькими порциями кипяток, замесить крутое тесто, тщательно вымесить. Дать немного остыть – до температуры, чтобы можно было держать в руках.

• Из горячего теста сформировать 4 шара, каждый немного приплюснуть.

• В сковороде с толстым дном растопить масло. Жарить мчади на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны.

• Подать на стол горячими.

Мшош

Армянская паста из чечевицы или фасоли с луком, грецкими орехами и курагой. Мшош можно есть в горячем или холодном виде, подавать как гарнир или самостоятельное блюдо, использовать в качестве закуски, намазывая на лаваш.

Мшош из чечевицы

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1,5 стакана чечевицы
100 г кураги
100 г очищенных грецких орехов
1 средняя луковица
1–2 ст. л. растительного масла
1 небольшой пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

• Чечевицу промыть, перебрать, залить холодной водой и отварить до готовности, около 30–40 минут. Перед окончанием варки посолить по вкусу.

• Курагу промыть, грецкие орехи истолочь в ступке или мелко нарезать ножом. Лук очистить и измельчить.

• На сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук до прозрачности.

• В кастрюлю с чечевицей добавить орехи, курагу и жареный лук. Варить на слабом огне, помешивая, 10–15 минут.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Выложить мшош на плоское блюдо, посыпать чёрным перцем и зеленью.

Мюзле

(от фр. *museler* – надевать намордник)

Проволока, удерживающая пробку в бутылках с игристыми или шипучими винами. Изначально такую функцию выполняла верёвочная конструкция или сургучная печать. Патент на изобретение мюзле из проволоки в 1844 году получил француз Адольф Жаксон.

Мюзле изготавливается из стальной проволоки, её надевают на пробку для того, чтобы бутылки не могли самопроизвольно вскрыться от создаваемого углекислым газом давления внутри. Часто для лучшего закрепления перед надеванием мюзле на пробку дополнительно накладывают жестяной колпачок – плакетку.

В 1855 другой француз, Никас Птижан, изобрёл машину для изготовления и надевания мюзле – эту конструкцию используют производители игристых вин до сих пор. Промышленное производство мюзле началось в 1880 году.

Первые 20 лет для того, чтобы снять мюзле, нужно было воспользоваться щипцами или специальным крючком. Кольцо на мюзле появилось только в 1905 году.

Сегодня плакетка выступает объектом коллекционирования, а из мюзле делают различные фигурки – этот вид искусства называется мюзлемания.

Мюсли

Смесь из сырых или запечённых хлопьев из злаков, сухофруктов, орехов, отрубей, ростков пшеницы, мёда и специй.

Мюсли в привычном нам виде были придуманы в 1900 году Максимилианом Бирхером-Беннером. За основу своей разработки для специального питания людей, страдающих от проблем пищеварения, он взял обычный рацион пастухов, живущих в Альпах. В одной из своих экспедиций доктор Беннер обратил внимание, что его проводники практически не ели, и при этом не испытывали никакой усталости. Позднее в своей клинике врач в течение практически 30 лет занимался изучением влияния такого способа питания на организм человека и составил несколько смесей мюсли, направленных для достижения разных эффектов. Однако повсеместного признания своего продукта швейцарский врач так и не дождался. Мюсли приобрели особую популярность только в середине 60-х прошлого века, когда одна из компаний начала рекламировать их как отличное средство для похудения.

Сегодня наиболее распространенными считаются два вида этого продукта: сухие и свежие мюсли.

Первые дольше хранятся (до 6 месяцев), в их состав входят специально подготовленные хлопья из злаков (овсяные, пшеничные, ячменные и др.), а также высушенные фрукты, орехи, семена, сухофрукты и кусочки шоколада. Существует множество вариантов сухих мюсли, в составе которых сочетаются различные компоненты. Быстрое приготовление и высокая энергетическая ценность продукта сделали мюсли популярным блюдом для завтрака.

Свежие мюсли готовятся непосредственно перед употреблением в пищу, для этого неочищенное зерно сначала измельчают, затем заливают водой, натуральным соком, пюре или йогуртом, туда же добавляются кусочки свежих фруктов, сухофрукты, орехи и семена, заправляется эта смесь мёдом, молоком, пряностями, шоколадом или лимонным соком.

Считается, что мюсли – быстрое и питательное блюдо. Они достаточно долго перевариваются, медленно усваиваются, поддерживая на оптимальном уровне содержание глюкозы в крови. После такого приёма пищи длительное время отсутствует чувство голода, именно поэтому мюсли часто включаются в состав различных диет. Высокое содержание клетчатки в мюсли улучшает работу кишечника.

Запечённые мюсли

Время приготовления: 25 мин

1 стакан овсяных хлопьев
2 ст. л. рубленых орехов (кешью, фундука или грецких)
1,5 ст. л. тростникового сахара
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. мелкого изюма без косточек
молоко, мёд и свежие ягоды для подачи

Калорийность (без добавок): 467 ккал

• Высыпать на противень овсяные хлопья, посыпать их орехами и сахаром, сбрызнуть растительным маслом. Перемешать.

• Поместить в духовку запекаться при 160 °С на 20 минут – до золотистого цвета хлопьев.

• Смешать с изюмом и охладить. Хранить в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

• Подавать на завтрак с молоком, мёдом и свежими ягодами.

Десерт из мюсли с йогуртом и черникой

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г черники
200 г натурального йогурта
100 г мюсли (покупных или из предыдущего рецепта)

Калорийность: 203 ккал

• Половину черники размолоть с в блендере и смешать с йогуртом.

• В высокие стаканы всыпать мюсли, залить смесью йогурта и черники.

• Перед подачей украсить оставшимися ягодами.

Мясной орех

Мясной продукт из отборной свинины с добавлением специй. Готовят мясной орех из вырезки, которую сначала натирают солью и специями, затем плотно набивают в сальник или специальные сетки и запекают при низкой температуре. Едят мясной орех как самостоятельную закуску, также используют для приготовления мясных рулетов, салатов и начинок.

Мясной пирог по-австралийски

Небольшой пирог из слоёного теста с мясной начинкой, политый томатным соусом. Был изобретён в 1947 году в пекарне города Бендиго. Он стал таким популярным, что сегодня имеет статус классического блюда и национального достояния.

Существует масса вариантов приготовления этих пирогов и начинок для них. Неизменным остаётся то, что они всегда круглые, диаметром не более 10 см.

В Австралии и за её пределами этот пирог часто продаётся в замороженном виде. Пироги, приготовленные в домашних условиях, также можно заморозить перед выпечкой.

На 3 шт.
Время приготовления: 2 часа

1 упаковка песочного теста
1 упаковка слоёного теста
1 крупная луковица
150 г бекона
2 ст. л. оливкового масла
500 г говяжьего фарша
1 ст. л. кукурузного крахмала
180 мл мясного бульона
180 г томатной пасты
2 ст. л. соуса ворчестер
100 г сливочного масла
1 яйцо
100 г кетчупа

Калорийность: 371 ккал

• Разморозить оба вида теста согласно инструкции на упаковке. Лук очистить и очень мелко нарубить. Бекон нарезать на тонкие полоски.

• В сковороду влить оливковое масло и пассеровать лук и бекон на среднем огне 3–5 минут. Добавить фарш, жарить 7–8 минут, разминая комочки лопаткой.

• Крахмал развести в тёплом бульоне, смесь влить в сковороду, добавить томатную пасту и соус ворчестер. Тушить начинку ещё 10–12 минут. Снять с огня и полностью охладить.

• Одноразовые круглые алюминиевые формы обильно смазать сливочным маслом. Разделить песочное тесто на 3 равные части,

раскатать каждую в круг немногим больше диаметра формы с учётом бортиков, с помощью скалки перенести тесто в формы. Выложить в формы с тестом начинку.

• Раскатать слоёное тесто в пласт толщиной 1 см. Вырезать из теста «крышечки» для пирогов, с помощью скалки перенести их в формы и плотно защипать края.

• Смазать пироги слегка взбитым яйцом, сделать сверху несколько проколов и выпекать в духовке 40 минут при 180 °С, до золотистого цвета.

• Достать пироги из духовки, немного охладить в формах, затем извлечь и подать на стол, обильно полив кетчупом.

Мясной рулет

Традиционное блюдо европейской кухни – отбитый пласт мяса (говядины, свинины) с начинкой (бекон, грибы, овощи, яйцо и пр.), свёрнутый и тушённый в толстостенной посуде или запечённый в духовке. Для тушёного рулета подойдёт даже жёсткое мясо, для запекания нужно выбирать мягкие куски.

Рулет из свинины с беконом и розмарином

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,2–1,5 кг свинины одним куском
200 г бекона
1 крупная луковица
2–3 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. молотого кориандра
6–8 картофелин
6–8 крепких помидоров
80 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 311 ккал

• Мясо прорезать длинным острым ножом вдоль почти до конца, раскрыть, как книжку. Накрыть пищевой плёнкой и хорошо отбить. Бекон нарезать ломтиками, лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Листочки с одной веточки розмарина мелко нарубить.

• Мясо посолить и поперчить с обеих сторон, затем со стороны разреза натереть специями: тмином, паприкой и кориандром. Выложить на мясо ломтики бекона и луково-чесночную смесь. Свернуть мясо в рулет, по желанию перевязать кулинарной нитью.

• Очистить картофель, разрезать клубни пополам. Помидоры промыть, оставить целыми.

• Смазать форму для запекания маслом, выложить овощи, посолить. Сверху выложить рулет. Сбрызнуть всё маслом сверху, выложить на рулет веточку розмарина. Накрыть фольгой.

• Поместить в нагретую до 190 °C на 1 час. За 10 минут до

окончания запекания снять фольгу, чтобы мясо подрумянилось.

• Подавать рулет, нарезав толстыми ломтиками, с гарниром из запечённых овощей.

Мясной экстракт

Паста из сильно концентрированного мясного бульона. Иногда такие экстракты называют «мясной эссенцией». Готовят мясные экстракты из различных видов мяса, как правило, для этих целей используют остаточные продукты туши – голяшки, копыта, суставы, сухожилия и пр. Остатки туши сначала долго вываривают, а затем путём постепенного охлаждения и прессования удаляют лишнюю влагу. В результате получается желеподобная паста.

Используют мясные экстракты для приготовления бульонов, соусов и желе. В холодильнике мясной экстракт может храниться до 5 лет.

Мясо

В общем смысле – мышечная ткань животных и птиц с прилегающими к ней жировой и соединительной тканями. В пищу употребляется мясо подавляющего большинства животных на Земле. Мясо диких животных называют дичью *(см. Дичь)*.

Мясо как продукт питания появилось в рационе человека в глубокой древности, на заре его существования. В истории человечества охота, разведение скота и торговля мясом всегда считались очень прибыльным делом. Уже у древнегреческих авторов при описании пиров постоянно встречаются упоминания о блюдах из мяса – тушеное, копчёное мясо и колбасы были обычными для стола древнегреческой знати.

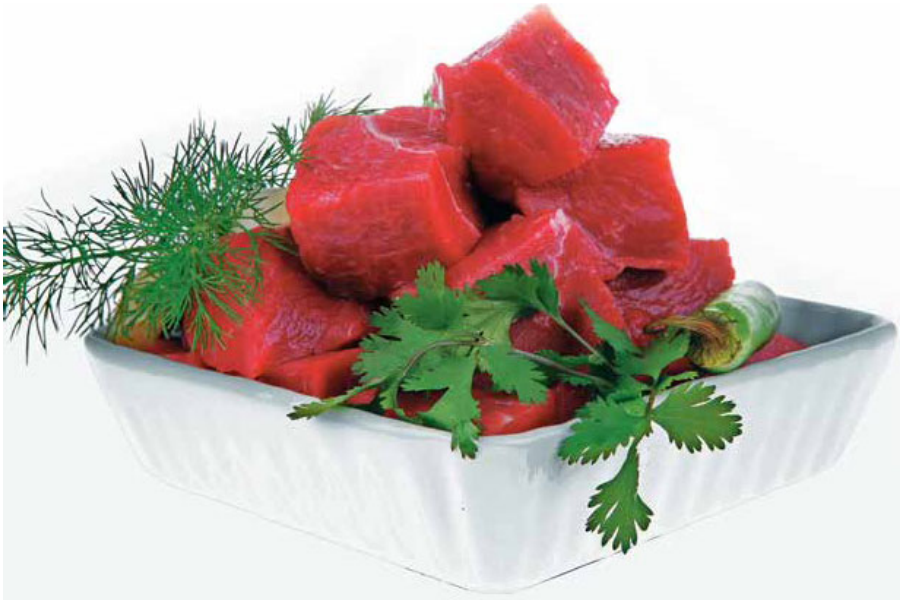
Так же с давних пор идёт спор между приверженцами и противниками употребления мяса. Наукой доказано, что практически все содержащиеся в мясе вещества человек может получить и из растительной пищи, однако такой способ питания предполагает чрезвычайно большие объёмы потребления продуктов. При этом мясо – довольно тяжёлая пища, требующая продолжительного времени для переваривания и значительных усилий от пищеварительной системы.

Наибольшую пищевую ценность представляет мышечная ткань мяса. Мясо – это белковый продукт первого класса, то есть в нём содержатся незаменимые аминокислоты в благоприятном для человеческого организма количестве. Некоторые из них организму человека трудно получить за счёт употребления других продуктов. Именно поэтому мясо является важнейшим продуктом в системе сбалансированного рационального питания. Энергетическая ценность 100 г мяса составляет 105–489 ккал, в зависимости от вида, упитанности и возраста животного, а также части туши. Биологическая ценность белков мяса значительно превышает биологическую ценность казеина молока, которая принята за стандарт определения этого показателя. Мясные белки являются легкоусвояемыми, они занимают второе место по скорости усвоения после рыбных и молочных.

Больше всего мясо ценится за содержание в нём витаминов группы B и белков. Пищевая ценность мяса животных обусловлена в основном наличием полноценных белков, богатых незаменимыми аминокислотами.

Больше всего в мире производят свинины – почти 40 %, на втором месте мясо птицы – 30 %, далее идут говядина – 25 %, баранина – 5 % и на 2 % приходится производство мяса других животных.

О различных видах мяса и рецептах его приготовления см. соответствующие статьи энциклопедии.



Мясо по-богемски

(блюдо чешской кухни)

На 2–3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

500 г баранины или свинины
7–8 средних картофелин
1 средняя луковица
3 ст. л. растительного масла
500 мл воды
соль и перец по вкусу

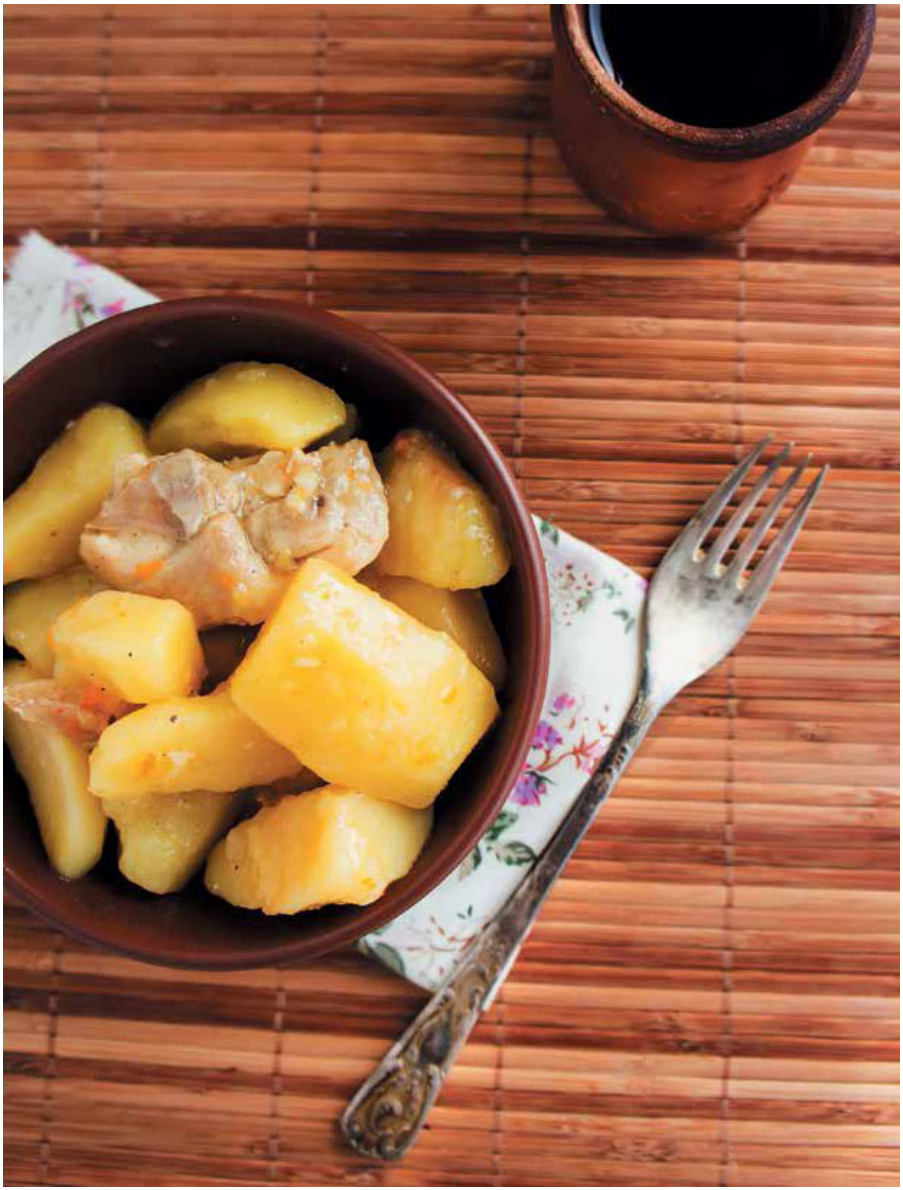
Калорийность: 142 ккал

• Мясо промыть и нарезать на средние куски. Картофель и лук очистить, нарезать крупно.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить мясо и, помешивая, обжаривать 7–10 минут на среднем огне до золотистой корочки.

• Влить в сковороду половину воды, убавить огонь до слабого и тушить минут.

• Добавить в сковороду лук и картофель, посолить и поперчить по вкусу, тушить под закрытой крышкой на среднем огне 20–25 минут, до готовности картофеля.



Мясо по-французски

Несмотря на название, на самом деле к французской кухне это блюдо не имеет никакого отношения. Впервые запеканку из телятины, картофеля, лука и грибов под соусом бешамель с добавлением сыра приготовили для фаворита императрицы Екатерины II – графа Орлова.

Сегодня существует множество различных рецептов этого блюда, они отличаются как ингредиентами, так и последовательностью слоёв. Разные способы приготовления мяса по-французски породили и множество его названий: «мясо по-капитански», «дипломат», «сюрприз», «по-домашнему».

Важно учитывать, что для приготовления такого мяса не нужно использовать майонез, так как это холодный соус, не предназначенный для высоких температур. Для запекания лучше выбрать соус бешамель, сливки или сметану.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

500 г свиной шейки
4 ст. л. горчицы
3 ст. л. пшеничной муки
4 ст. л. растительного масла
2 крупных помидора
4–5 крупных шампиньонов
2 средние луковицы
1 ч. л. сушёного тимьяна
1 ч. л. сушёного базилика
1 ч. л. сушёного майорана
200 г брынзы
500 г сметаны 15 % жирности
200 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон на куски толщиной 1,5 см. Смазать каждый кусок горчицей и обвалять в муке.

• Разогреть в сковороде 2 ст. ложки масла и обжарить на нём мясо по 2–3 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки.

• Форму для запекания смазать оставшимся маслом и

выложить на неё куски мяса в один слой, посолить и поперчить по вкусу.

• Помидоры нарезать поперёк на кружочки толщиной 1 см и выложить на мясо. Шампиньоны нарезать поперёк, выложить на помидоры. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и выложить поверх шампиньонов. Посыпать тимьяном, базиликом и майораном.

• Брынзу размять вилкой и смешать со сметаной, выложить смесь на шампиньоны. Сыр натереть на мелкой тёрке и обильно посыпать им блюдо.

• Запекать мясо в духовке при 180 °С в течение 30–35 минут, до подрумянивания сыра.

• Подать блюдо горячим с гарниром из картофеля.

Мясорубка

Кухонное устройство для изготовления мясного фарша. Первую привычную нам шнековую мясорубку изобрёл в середине XIX века Карл Фридрих Христиан Людвиг барон Дрез фон Зауэрбронн (он же, кстати, считается изобретателем первого велосипеда без педалей). Вслед за ним подобную конструкцию предложил австрийский изобретатель Петер Миттерхофер. До этого момента фарш приготавливали ножом меццалуна (*см. Меццалуна),* а для промышленного производства использовали специальную машину, в которой фарш рубили сразу много таких ножей. В домашних кухнях использовали похожие ручные машины меньших размеров, в них изогнутые ножи поднимались и опускались движением одного рычага.

Со времени изобретения конструкция шнековой мясорубки мало изменилась. Своё название она получила от главной детали – шнека, или винта, который, как транспортёр, продвигает мясо к четырёхлопастному ножу и, благодаря создаваемому давлению, проталкивает разрубленные куски сквозь неподвижный перфорированный диск, представляющий собой, по сути, ещё один нож мясорубки. Вращающийся на оси шнека четырёхлопастный нож трётся о диск, измельчая мясо по принципу ножниц. Именно поэтому затачивать нужно не только нож мясорубки, но и решётку.

Первые электрические мясорубки, появившиеся в начале XX века, были очень большими и использовались лишь на промышленных предприятиях. Бытовые электрические мясорубки появились в середине прошлого столетия.

Выпускаемые сегодня приборы могут отличаться количеством решёток, насадок и ножей. Также в набор может входить некоторое количество специальных насадок, например для приготовления кебаба, котлет или для набивания колбасок.

Сегодня существует новая модель мясорубки – куперная. Она измельчает мясо вращающимися от электродвигателя изогнутыми ножами по принципу блендера. И если в шнековой мясорубке фарш состоит из очень мелких кусочков, то с помощью куперной можно изготовить фарш, имеющий консистенцию однородной пасты.

Мята

Многолетнее растение семейства Яснотковые. Мята известна человеку с древних времён, упоминания о ней содержатся на клинописных дощечках ассирийцев, её обнаружили в гробницах египетских фараонов. Она также упоминается в Евангелии от Матфея.

Название мяте дали греки в честь богини горы Минфы (или Минты). Минфа была влюблена в бога подземного царства, но Персефона, его супруга, превратила Минфу в душистое растение. В Древней Греции и Риме мята высоко ценилась. В Риме считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует застольной беседе и веселью, поэтому залы для пиршеств ароматизировали мятной водой. Считалось также, что аромат мяты освежает ум. Римский историк Плиний Старший носил на голове венок из свежей зелени мяты. Обычай этот дожил до Средних веков: студентам университетов для возбуждения работы мозга тогда рекомендовали носить венки из этого растения.

Как в древней, так и в средневековой медицине мята ценилась как лекарственное растение. Римляне стали добавлять мяту в мёд – это был первый препарат для освежения дыхания после употребления алкоголя. Появления мятного чая связывают с арабами, которые придумали этот напиток для бодрости тела и духа. В Средние века рыцари преподносили мяту своим возлюбленным, чтобы дать им понять, что они излишне холодны. Мята отождествлялась с образом Прекрасной Дамы, недоступной и холодной.

Широко применялась мята и на Руси. Считалось, что если девушка или юноша положат под подушку мяту, собранную в

Троицын день, то во сне им привидится будущий жених или невеста.

Сегодня известно несколько десятков видов мяты и её гибридов, но чаще всего культивируются мята перечная, японская, водная и болотная.

Мята содержит до 2,5 % эфирного масла, основным компонентом которого является ментол – именно он придает растению неповторимый вкус и аромат, а также наделяет мяту бактерицидным действием. Употребление мяты способствует облегчению зубной боли, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность вследствие дефицита сна, уменьшает реактивность кожи на нервное перевозбуждение или контакт с раздражающими веществами, повышает её защитные функции и выравнивает цвет, помогает при головокружении, тошноте, укачивании в транспорте, оптимизирует мозговое кровообращение, обладает противовирусной активностью. Эфирное масло мяты стимулирует интеллектуальную деятельность.

В кулинарии используют листья и побеги мяты в свежем и сушёном виде. Свежей мятой приправляют салаты, супы, мясные и рыбные блюда, коктейли. Применяют её для приготовления напитков, соусов, кондитерских изделий. Мята – традиционная добавка в различные алкогольные напитки, а также в коктейли.

Как выбирать

При покупке свежей мяты следует обратить внимание на цвет – он должен быть ярким, листья – ровно окрашенными. Качественная мята имеет резкий, яркий аромат. При самостоятельном сборе мяты для сушки следует отбирать растения после цветения, молодая мята не будет иметь стойкого аромата после засушивания.

Как хранить

Сушёную – в герметичной таре, в тёмном месте до 2 лет. Свежей мяту хранят, поставив в воду, так она простоит до 5 дней; или в холодильнике во влажном полотенце – до 2 недель.

Мятный чай

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

6 веточек свежей мяты
1 л кипятка
3 ст. л. мёда

Калорийность: 31 ккал

• Мяту промыть, отделить листочки, две трети очень мелко нарубить и залить половиной стакана крутого кипятка, оставить на 20 секунд и откинуть в дуршлаг.

• Уложить ошпаренные листочки в заварочный чайник, залить кипятком, добавить мёд и оставить на 20 минут.

• В чайные кружки разложить оставшиеся листочки мяты и залить мятным настоем.

Салат с тунцом, фасолью, мятой и миндалём

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

250 г риса
1 л воды
100 г зелёной стручковой фасоли
50 г миндаля

1 банка консервированного в масле тунца
2–3 веточки мяты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 163 ккал

• Рис промыть, выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения на сильном огне, посолить по вкусу и варить, постоянно помешивая, на среднем огне 12–15 минут, пока рис не станет мягким.

• Откинуть рис в дуршлаг и хорошо промыть под холодной водой.

• В кастрюле довести до кипения подсоленную воду, выложить стручковую фасоль и бланшировать 3–4 минуты, затем воду слить, фасоль быстро охладить в ледяной воде.

• Миндаль измельчить в блендере, добавить перец по вкусу.

• Тунец вместе с маслом размять вилкой, добавить к рису, тщательно перемешать.

• Добавить миндаль с перцем, перемешать и выложить на плоское блюдо.

• Сверху выложить фасоль и посыпать мелко нарубленной мятой.

Суп из зелёного горошка с мятой

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 пучок свежей мяты
1 пучок зелёного лука
1 крупная картофелина

1 зубчик чеснока
850 мл куриного бульона
150 мл сливок 33 % жирности
250 г молодого зелёного горошка
1 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 62 ккал

• У мяты отделить листья и очень мелко нарубить. Зелёный лук промыть и очень мелко нарезать. Картофель очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В сотейник влить бульон, добавить лук, картофель и чеснок, довести до кипения на сильном огне. Уменьшить огонь до среднего и варить 15 минут.

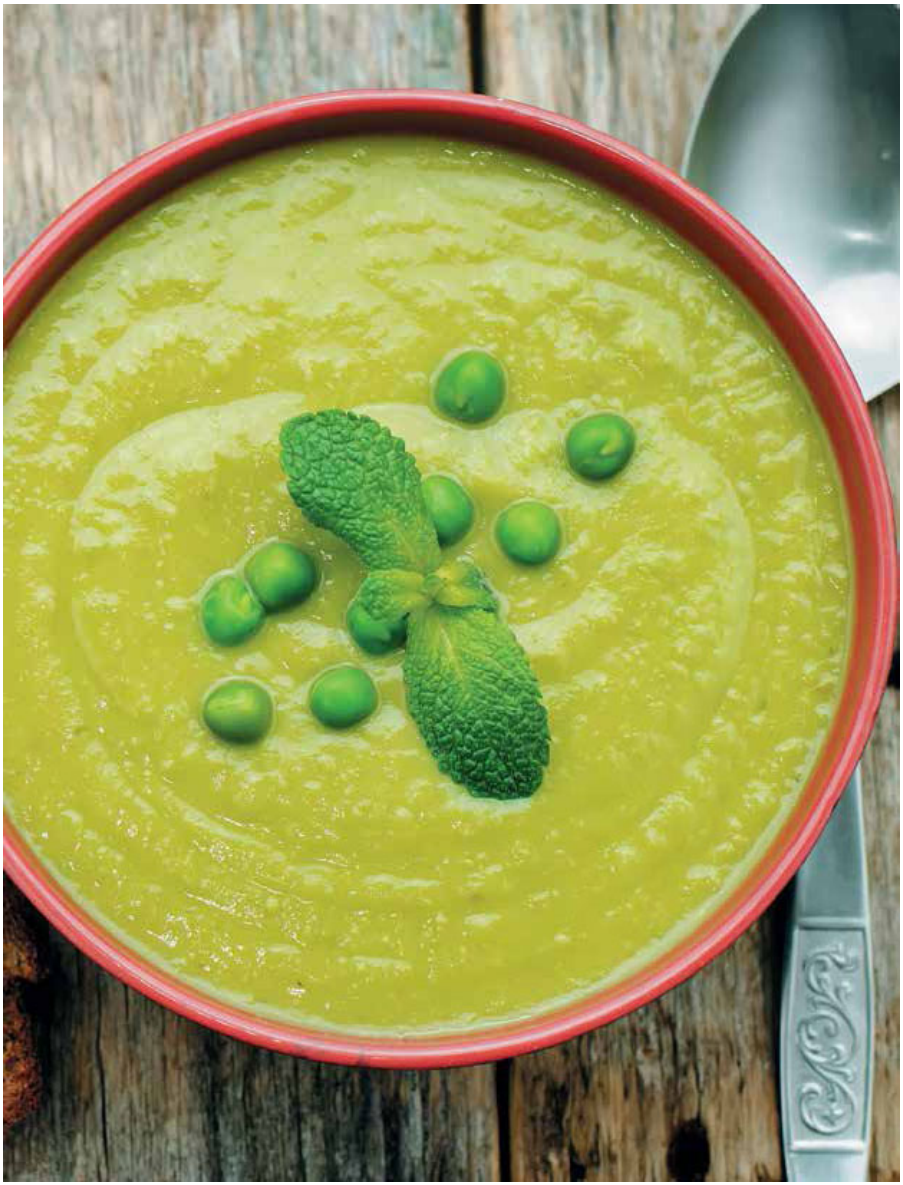
• Зелёный горошек (3 ст. ложки) опустить на 3 минуты в кипящую воду. Откинуть в дуршлаг и переложить в миску с ледяной водой.

• Оставшийся горошек добавить в суп, проварить 5 минут и снять сотейник с огня.

• Добавить мяту, сахар и лимонный сок. Немного остудить и измельчить блендером до однородной массы.

• Вернуть в сотейник, довести до кипения и влить половину сливок, посолить по вкусу. Поставить суп в холодильник на 15 минут.

• Перед подачей на стол добавить в суп оставшиеся сливки и зелёный горошек.



Освежающий напиток из мяты и огурца

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин + охлаждение

3 свежих огурца
10 веточек мяты
2 веточки свежего тимьяна
1 лайм

100 г мёда
1 л минеральной воды

Калорийность: 37 ккал

• Огурцы нарезать на тонкие кружочки. Мяту промыть и отделить листочки. Тимьян промыть, оборвать и очень мелко нарубить листочки.

• Смешать тимьян, мяту и огурцы, выложить в подготовленные стаканы.

• Подогреть небольшое количество минеральной воды, развести в ней мёд и соединить с оставшейся минеральной водой. Приготовленной смесью залить огурцы, мяту и тимьян.

• Из лайма выжать сок, процедить и разлить по бокалам.

• Поставить напиток в холодильник на 30 минут.

Мятное желе

Время приготовления: 2,5 часа + отцеживание

1 большой пучок свежей мяты
2,5 кг кисло-сладких яблок зимних сортов
сок и цедра 1 лимона
1 л воды

1 л яблочного уксуса
1 кг сахара
1 ч. л. зелёного пищевого красителя

Калорийность: 115 ккал

• У мяты отделить листья, стебли очень мелко нарубить. Яблоки нарезать с кожицей и сердцевиной. Соединить в кастрюле яблоки, лимонную цедру и лимонный сок. Залить водой и добавить измельчённые стебли мяты.

• На сильном огне довести смесь до кипения. Затем убавить огонь до среднего, накрыть кастрюлю крышкой и варить 50 минут. Влить уксус и готовить ещё 10 минут.

• Переложить массу в полотняный мешок и подвесить для отцеживания на 10–12 часов.

• В собранный сок добавить сахар и варить на слабом огне до тех пор, пока он не растворится. Затем увеличить огонь до сильного, проварить 10 минут.

• Снять с огня, добавить краситель, перемешать и разлить по подготовленным банкам.

• Остудить на воздухе, затем плотно укупорить и хранить в тёмном, прохладном месте.

H

Наан

Пшеничная лепёшка. В Афганистане, Иране, Непале, Пакистане, Таджикистане и Узбекистане словом «наан» называют любой хлеб, в Индии – одну из его разновидностей.

Тесто для индийского наана делают на основе молока или йогурта, часто добавляют дополнительные ингредиенты – зелень, лук, сыр, чеснок и пр., их кладут в тесто. Выпекают наан и без добавок, в таком случае его едят с обжаренным мясным фаршем, тушёными овощами или с карри.

Готовят наан в специальных печах – тандырах, в домашних условиях наан можно испечь в духовке.

На 5 шт.
Время приготовления: 45 мин + расстойка

300 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
2 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. аниса
5 ст. л. сушёного укропа
1 ст. л. сушёного чеснока
300 мл молока
100 мл растительного масла
3 ст. л. топлёного масла (гхи)

Калорийность: 310 ккал

• Муку смешать с солью, просеять. Добавить сахар, дрожжи, анис, укроп, чеснок. Понемногу вливая тёплое молоко, замесить крутое тесто.

• Глубокую миску смазать маслом, выложить тесто и залить оставшимся маслом. Накрыть миску влажным полотенцем и поставить в холодильник на 8–10 часов.

• Тесто выложить на смазанный растительным маслом стол, разделить на 5 частей и сформировать руками лепёшки толщиной 1,5–2 см.

• Выложить лепёшки на противень и выпекать в духовке при 220 °С в течение 20–25 минут, до золотистого цвета.

• Достать наан из духовки, горячими смазать топлёным маслом, перевернуть и смазать с обратной стороны.

• Подать на стол горячими.

Набэ

Группа японских блюд, готовящихся в специальной кастрюле-горшке. Собственно, «набэ» в переводе с японского и означает «горшок». Особые горшки для набэ в зависимости от материала, из которого их изготовили, называют *донабэ* (горшок из глины) и *тэцунабэ* (горшок из чугуна).

Блюда набэ – это чаще всего супы и тушёные овощи с мясом, рыбой или морепродуктами, их не раскладывают по тарелкам, а подают в той же посуде, в которой они готовились. На столе горшок сохраняют горячим с помощью портативных печей, как в случае с фондю.

Подобный приём пищи во время домашней трапезы в Японии означает, что вы вошли в особый, тесный круг доверительных отношений.

Набэ из копчёного угря

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

1 средняя луковица
1 небольшой цукини
1 сладкий красный перец
200 г копчёного угря
1 яйцо
2–3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соуса терияки
2–3 пёрышка зелёного лука
0,5 ч. л. кунжутных семян
соль и перец по вкусу

Калорийность: 271 ккал

• Овощи вымыть, луковицу и цукини очистить, перец освободить от семян и перегородок.

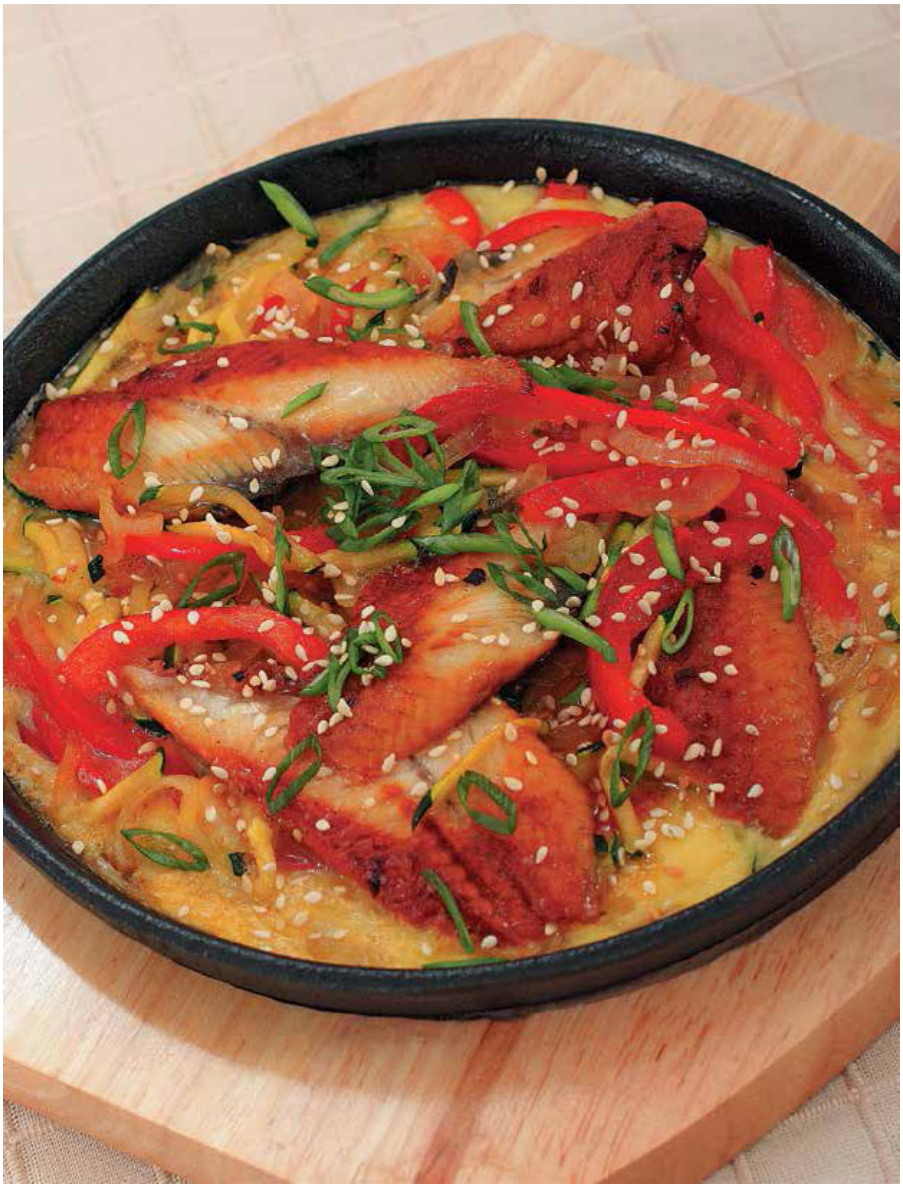
• Овощи нарезать соломкой, рыбу – полосками. Яйцо слегка взбить.

• В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить овощи до полуготовности.

• Добавить соус терияки, полоски рыбы и взбитое яйцо. Посолить, поперчить, накрыть сотейник крышкой и тушить в течение 10–15 минут.

• Зелёный лук мелко нарезать. Кунжут обжарить на отдельной сковороде в течение 1 минуты.

• Готовое блюдо подавать горячим, посыпав луком и кунжутом, в той же посуде, в которой оно готовилось.



Навага

Рыба семейства тресковых. Обитает навага в северной части Тихого океана от Берингова пролива до Жёлтого моря, у берегов Аляски, Сахалина и Камчатки. Данная рыба является важнейшей частью промысла коренных северных народов с незапамятных времён. У алеутов Аляски наваге посвящены несколько глав народного эпоса. В России навагу часто называют вахнёй, и также для северных народностей она всегда была ценнейшей рыбой.

Существует два вида наваги – северная и дальневосточная, различаются они только размерами (северная более мелкая), по вкусовым свойствам оба вида наваги практически идентичны.

Навага – один из мелких представителей тресковых, взрослые особи редко достигают 50 см в длину. Особенности нереста наваги в том, что размножается она в январе-феврале, тогда, когда практически вся рыба уходят на глубину, поэтому основной вылов её приходится на середину зимы.

У наваги сочное, мягкое мясо. В отличие от других представителей тресковых, навага не очень жирная, её калорийность всего 68 ккал на 100 г. Печень наваги считается высококачественным продуктом с максимальным содержанием жирных Омега-3 кислот. Именно поэтому и рыбу, и печень часто рекомендуют для детского и диетического питания.

Мясо и печень наваги содержат большое количество витаминов А и Е, а также йода – они необходимы для укрепления иммунитета и нормальной работы нервной системы. Витамин РР, никель, калий, молибден и фосфор активно участвуют в метаболизме холестерина и синтезе жиров, вызывая антигистаминный и противовоспалительный эффекты.

В кулинарии навагу чаще всего жарят, запекают и тушат с овощами. Для приготовления лучше использовать промороженную рыбу, так как у наваги ярко выраженный «рыбный» запах, который частично уходит после заморозки продукта.

Навага, тушённая с картофелем, помидорами и луком

На 2–3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
800 г наваги
300 г помидоров
800 г картофеля
100 мл воды

Калорийность: 75 ккал

• Очищенный лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

• Рыбу разрезать на порционные куски, посолить и выложить в сковороду.

• Нарезанные ломтиками помидоры уложить поверх рыбы.

• Нарезанный кубиками картофель выложить вокруг рыбы. Налить в сковороду немного воды и накрыть крышкой.

• Тушить до готовности картофеля, около 25 минут.

Щи из квашеной капусты с навагой

На 5–6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

300 г наваги
1,5 л воды
200 г квашеной капусты
200 г картофеля
1 луковица
1 корень петрушки
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. пшеничной муки
1 лавровый лист
120 г сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Рыбу промыть, очистить. Выложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 20–30 минут. Затем бульон процедить, рыбу нарезать порционными кусками.

• Рыбный бульон довести до кипения, положить в него картофель. Варить 20–25 минут.

• В отдельной посуде потушить с добавлением небольшого количества воды или рыбного бульона отжатую квашеную капусту до мягкости.

• Лук и корень петрушки мелко нарезать и потушить в растительном масле. Затем добавить томатную пасту и тушить 4 минуты на слабом огне. Добавить заправку в суп вместе с капустой, варить ещё 3–4 минуты.

• Обжарить муку в растительном масле до золотисто-коричневого цвета и добавить в щи вместе с кусочками рыбы.

• В конце положить лавровый лист, посолить, поперчить и варить 1–2 минуты.

• Снять с огня и дать настояться под закрытой крышкой 10–15 минут.

• Щи подавать к столу со сметаной.

Жареная навага в панировочных сухарях

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин

5 шт. некрупной наваги
1 крупное яйцо
80 г панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла

2–3 ст. л. рубленого зелёного лука
смесь специй для рыбы, соль и перец по вкусу

Калорийность: 83 ккал

• Рыбу промыть и очистить, выпотрошить, удалить головы. Посолить и поперчить по вкусу, приправить смесью специй для рыбы.

• Яйцо взболтать вилкой. Панировочные сухари насыпать в большую плоскую тарелку.

• Смазать рыбу яйцом, затем обвалять в панировочных сухарях.

• Выкладывать на сковороду с хорошо разогретым маслом и обжаривать с каждой стороны по 5 минут.

• Готовую рыбу посыпать зелёным луком и подавать к столу горячей.

Наварен (наварин)

Французское рагу из мяса и овощей. Это блюдо готовят во Франции с VII века, но название наварен закрепилось за ним лишь в начале XIX столетия. По одной версии наварен назвали так из-за входящей в его состав репы (от франц. *navet* – репа). Но существует и другая история, согласно которой название этому блюду дали в 1827 году, после битвы у греческих берегов, в бухте города Наварин, когда совместная эскадра английских, французских и российских кораблей одержала победу над объединёнными силами Турции и Египта. В честь этого события и провозглашения независимости Греции командующий французским флотом Анри де Риньи решил угостить команду своего линейного корабля «Трезубец» настоящим бараньим рагу. И уже вскоре блюдо появилось в парижских ресторанах под названием «наварен».

С навареном связан и скандал, который разразился, когда некоторые несознательные повара стали заменять в классическом рецепте продукты, например, репу на картофель, а баранину – на другие виды мяса. Тогда на страницах центральных парижских газет самые именитые эксперты в области кулинарии и даже французские министры высказывали своё мнение по поводу того, что можно считать настоящим навареном. В итоге пришли к такому выводу: рагу с картофелем может носить название наварен, но при замене баранины телятиной или говядиной – нет.

Сегодня во Франции существует несколько типов наварена, все они связаны с сезонностью овощей. Они так и называются: летний, осенний, зимний и весенний.

Наварен летний

На 4–6 порций
Время приготовления: 2,5 часа

500 г бараньей мякоти
1 ч. л. семян фенхеля
2 луковицы шалота
2 зубчика чеснока
1 средний клубень фенхеля
2 мелкие моркови
500 г репы
2 ст. л. оливкового масла
1 лавровый лист

несколько веточек тимьяна
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. пшеничной муки
120 мл сухого белого вина
500 мл куриного или овощного бульона
200 г стручковой фасоли
100 г зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Баранину промыть, нарезать на средние куски. Смешать мясо с солью, перцем, семенами фенхеля и оставить мариноваться на 30 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, нарезать на тонкие пластинки. Клубень фенхеля промыть, нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, нарезать кружочками. Репу очистить, нарезать на тонкие брусочки.

• Чугунную толстостенную кастрюлю поставить на сильный огонь, разогреть в ней оливковое масло. Выложить в кастрюлю баранину и, постоянно помешивая, обжаривать мясо 10 минут.

• Извлечь мясо из кастрюли, уменьшить огонь до среднего и обжаривать в этом же масле лук 5–7 минут.

• Добавить к луку чеснок, лавровый лист, тимьян и слегка прожарить. Затем положить томатную пасту и всыпать муку, жарить, помешивая, 2–3 минуты.

• Влить белое вино, тщательно перемешать, влить бульон.

• Выложить в кастрюлю фенхель, морковь, репу, горошек и фасоль. Довести содержимое кастрюли до кипения, вернуть в неё мясо и снять с огня.

• Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку. Запекать 1 час 15 минут при 160 °С.

• Достать наварен из духовки, перемешать и подать на стол горячим, в кастрюле, в которой он готовился.

Навахас (морские черенки)

(исп. *navajas* – ножи)

Вид морских двухстворчатых моллюсков. Обитают навахас на побережье Испании и в Калифорнии, в США их называют *razor shell* – «ракушка-лезвие». И в том, и в другом случае навахас оправдывают своё название. У этих моллюсков длинные (до 25 см) острые раковины.

Собирают навахас в Испании в основном женщины, во время отлива они ходят по освободившимся от воды песчаным берегам в поисках глубоких круглых лунок. Навахас между отливом и приливом зарываются в мокрый песок, оставляя за собой длинные норы. В эти норы засыпают соль, отчего моллюск выбирается наружу, где его и подбирают.

Мясо навахас, как и у всех моллюсков, – единственный мускул, который удерживает створки сомкнутыми. Навахас отличаются от всех морепродуктов сладковатым вкусом и ярким ароматом йода. В мясе навахас много протеина и витамина B_{12}. Употребление моллюсков улучшает работу поджелудочной железы и мозжечка.

Едят навахас отварными или слегка припущенными. В некоторых авторских кухнях навахас готовят и на гриле. При любом способе приготовления после того, как раковина откроется, мускул моллюска делится пополам, съедобным считается более светлое мясо. Подают навахас с соусами на основе масла и лимона.

Навахас, запечённые под соусом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + замачивание

20 шт. свежих навахас
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
2–3 ломтика бекона или хамона
несколько веточек петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 113 ккал

• Навахас выложить в солёную воду на час, затем достать,

удалить половины раковин, выложить на противень.

• Приготовить соус. На оливковом масле спассеровать мелко нарубленный лук и пропущенный через пресс чеснок.

• Добавить к луку мелко нарезанный бекон или хамон, готовить 1 минуту. Добавить мелко нарубленную петрушку, посолить и поперчить, снять с огня.

• Выложить в каждую раковину с моллюском по ложечке соуса. Запекать 10 минут в духовке, нагретой до 200 °С.

Навратан корма

(хинди *navratan* – девять драгоценностей и *korma* – тушёные)

Блюдо индийской кухни, смесь овощей, тушённых в сливочно-ореховом соусе. Навратан корма традиционно состоит из девяти ингредиентов. Основу соуса составляют йогурт, сливки или кокосовое молоко. Подают навратан корма с рисом или лепёшками.

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

1 небольшой кочан цветной капусты
2 средние моркови
2 средние картофелины
1 сладкий зелёный перец
2 средние луковицы
3 зубчика чеснока
3 см свежего корня имбиря
2 ст. л. топлёного масла (гхи)
2 лавровых листа
1 ст. л. зиры
большая горсть смеси орехов (кешью, фисташки, арахис)
1 ч. л. молотой куркумы
2 ст. л. томатной пасты
200 мл сливок 20 % жирности
100 мл воды
0,5 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. смеси специй гарам масала
листочки мяты для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 115 ккал

• Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь и картофель очистить и нарезать на небольшие кусочки. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать на мелкие кубики. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Имбирь очистить и натереть на мелкой тёрке.

• Морковь, картофель и цветную капусту бланшировать в кипящей воде 7–8 минут.

• В большой сковороде с толстым дном разогреть масло,

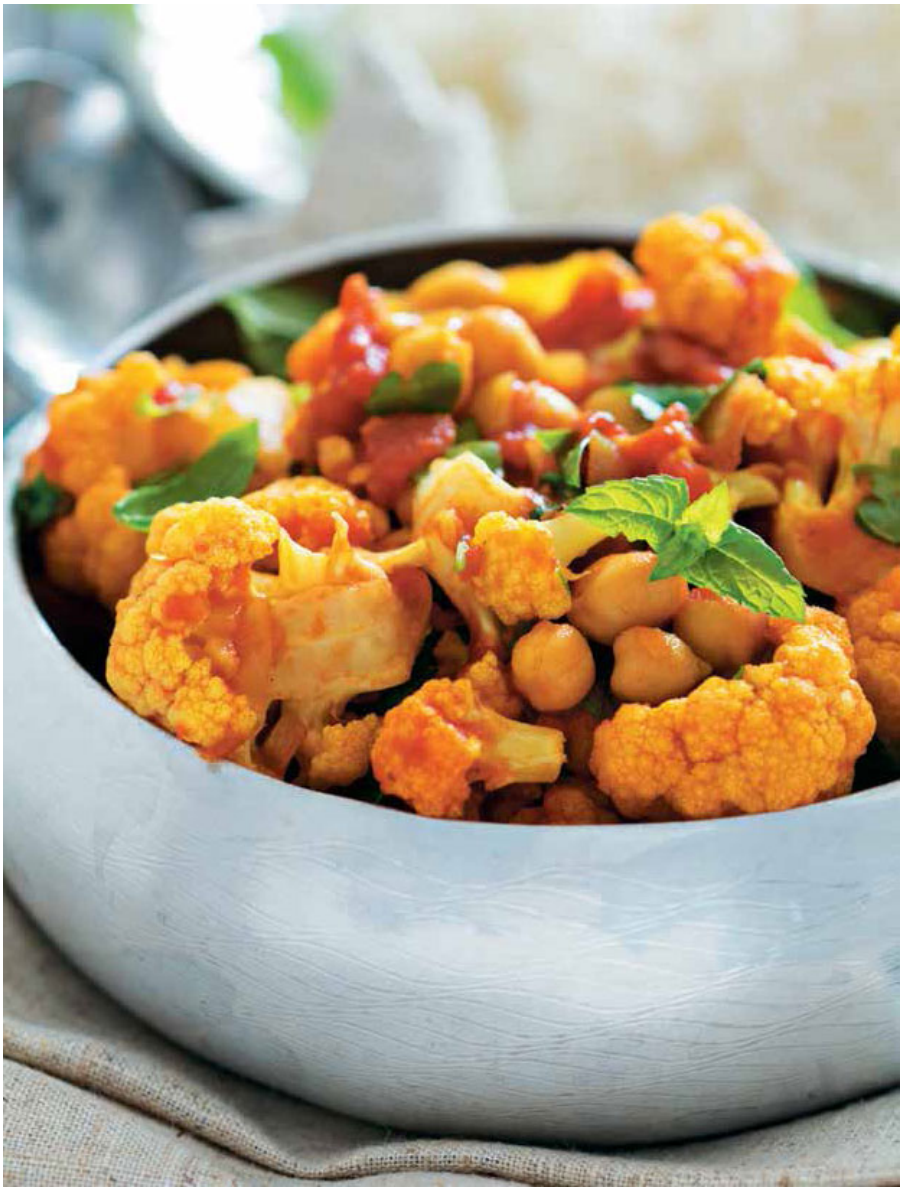
положить лавровый лист и зиру. Обжаривать на среднем огне 1–2 минуты.

• Добавить в сковороду лук и орехи, жарить, помешивая, 3–4 минуты.

• Добавить имбирь и чеснок, всыпать куркуму и тщательно перемешать. Положить томатную пасту и жарить, помешивая, ещё 3 минуты.

• Выложить в сковороду зелёный перец и бланшированные овощи, перемешать. Влить сливки и воду, перемешать.

• Всыпать кориандр и гарам масала, посолить по вкусу и готовить под крышкой ещё 5 минут. Подавать блюдо горячим, украсив листочками мяты.



Навруз

Традиционный узбекский салат, который готовят на праздник весны с одноимённым названием.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

600 г крупного красного редиса
1 кочан салата-латука
3 сваренных вкрутую яйца
1 небольшой пучок зелёного лука
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок укропа
100 мл стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 75 ккал

• Редис вымыть, удалить хвостики, очистить от кожуры и нарезать на тонкие брусочки или ломтики.

• Салат-латук сполоснуть, стряхнуть воду, нарезать тонкой соломкой.

• Яйца очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

• Все ингредиенты смешать в глубокой миске, посолить и поперчить по вкусу, заправить половиной сметаны.

• Выложить смесь в салатник, полить оставшейся сметаной и подавать.

Наггетсы

Кусочки куриной грудки (или небольшие котлетки из неё), обжаренные в панировке до золотистой корочки. Придумал наггетсы в середине XX века американец Роберт Бейкер, и вплоть до 80-х годов прошлого столетия наггетсы изготавливала только его фирма. Позже оригинальный рецепт выкупила известная сеть ресторанов общественного питания.

Сегодня наггетсами называют небольшие котлетки, приготовленные из различного мяса или овощей, обжаренные во фритюре. Панировать наггетсы можно не только в сухарях, также используют крошку из солёного печенья, измельчённые орехи или семечки, чипсы, кукурузную муку. Перед панировкой мясо часто маринуют в смеси сметаны с горчицей или соевом соусе.

Подают наггетсы как самостоятельное блюдо с различными соусами или гарниром из овощей, картофеля фри, риса или бобовых.

Куриные наггетсы

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + маринование

700 г филе куриной грудки
2–3 зубчика чеснока
3–4 ст. л. сметаны
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. сушёного укропа
200 мл растительного масла для фритюра
2 яйца
100 г кукурузной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 235 ккал

• Куриное филе нарезать поперёк волокон на кусочки размером 3 × 3 см и толщиной не более 0,5 см.

• Чеснок очистить и пропустить через пресс. Смешать сметану с горчицей, добавить чеснок, укроп, посолить и поперчить по вкусу.

• Приготовленной смесью залить кусочки филе и перемешать, оставить для маринования на 30 минут.

• Разогреть в глубокой сковороде или толстостенном

сотейнике масло.

• Яйца немного взбить вилкой, слегка посолить. Каждый кусочек филе сначала обмакнуть в яичную смесь, затем обвалять в кукурузной муке.

• Обжаривать запанированные кусочки филе на сильном огне по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

• С помощью шумовки переложить готовые наггетсы на бумажные полотенца, дать стечь лишнему жиру и подать на стол.

Наденица

Болгарская сыровяленая колбаса из свинины и говядины. Несмотря на то, что эта колбаса считается национальным болгарским блюдом, в основном наденица производится кустарно. Основное её отличие от других колбасных изделий – довольно большой срок созревания. После того, как колбаски сформированы, их подвешивают в хорошо проветриваемом помещении на срок от 2 недель до 2 месяцев. Двухнедельную наденицу подвергают другим способам кулинарной обработки – её жарят, запекают или варят. Колбасу, которую планируют есть вяленой, в течение всего срока приготовления несколько раз раскатывают скалкой.

Назук

Армянское печение. В Армении можно встретить как сладкий, так и солёный назук, за её пределами это печенье чаще всего готовят в качестве десерта.

Время приготовления: 2 часа

300 мл воды
30 г свежих дрожжей
1 кг пшеничной муки
450 г топлёного масла
щепотка имеретинского шафрана
1 яичный желток
соль по вкусу

Калорийность: 352 ккал

• В глубокую миску влить тёплую воду, растворить в ней дрожжи и соль. Помешивая, добавить половину муки, замесить тесто и поставить его на 30 минут в тепло для расстойки.

• Для начинки половину топлёного масла хорошо охладить и растирать ложкой в течение 10–15 минут. Затем добавить соль и шафран, перемешать. Понемногу подсыпать оставшуюся муку, пока не получится рассыпчатая масса.

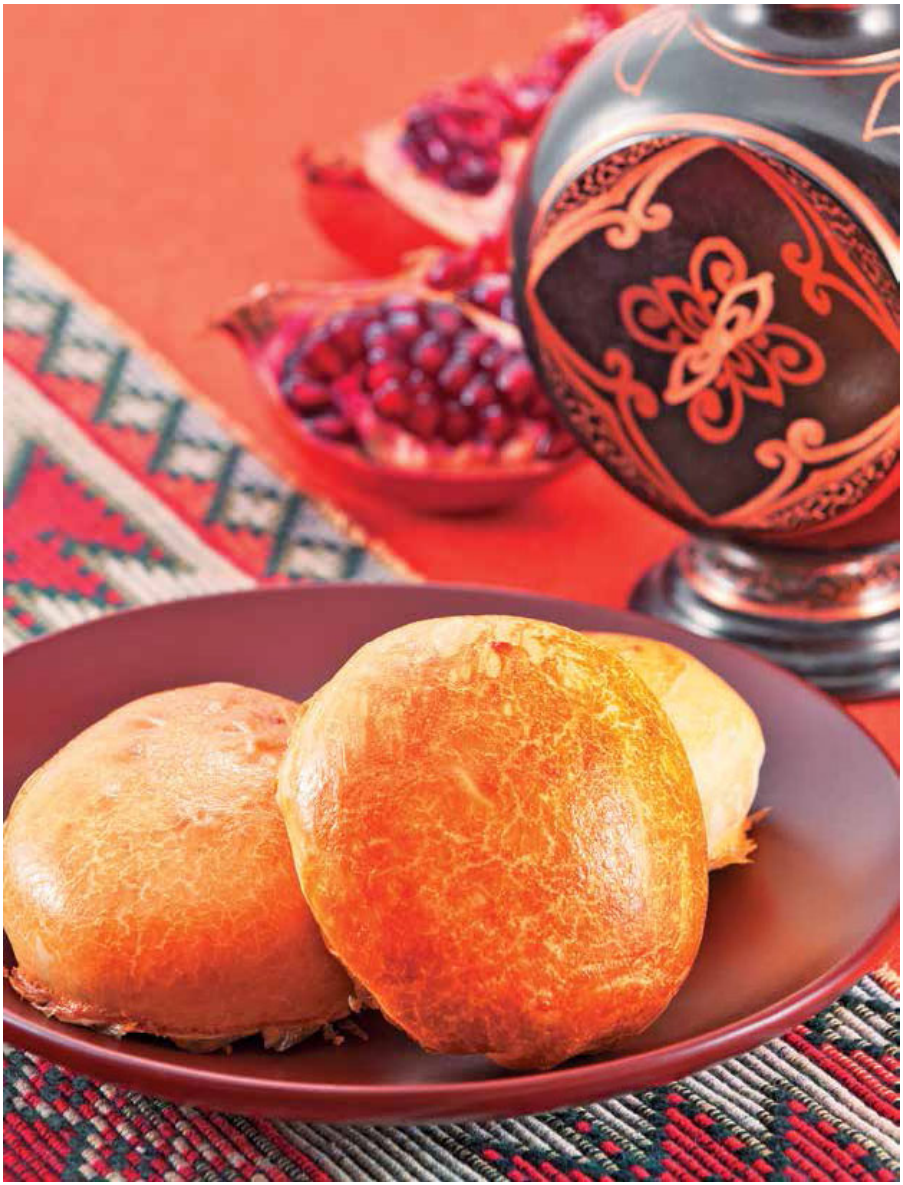
• Тесто выложить на стол и раскатать в тонкий пласт. Вторую половину масла растопить и обильно смазать им тесто. Затем свернуть тесто пополам и снова раскатать. Повторить процедуру 4–5 раз.

• Тесто раскатать в последний раз, смазать маслом, свернуть рулетом и нарезать на куски.

• Каждый кусок раскатать в тонкую лепёшку, в центр которой положить 1–2 ст. ложки начинки. Края теста соединить, придать округлую форму.

• Противень смазать небольшим количеством масла, уложить назук швом вниз и смазать яичным желтком. Выпекать в духовке при 160 ˚С в течение 25–30 минут.

• Достать назук из духовки, снять с противня и полностью остудить на решётке.



Наливашник

1) Открытый пирог из дрожжевого теста с начинкой из смеси творога, яиц и мёда. Распространён в Костромской, Вологодской и Вятской областях. Название получил за то, что начинка делается очень жидкой и наливается в основу пирога.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

100 г маргарина
120 мл молока
1 ч. л. сухих дрожжей
0,5 ч. л. соли
100 г сахара
100 мл кефира
650–700 г пшеничной муки
100 мл растительного масла
Для начинки
500 г творога
3 ст. л. сметаны
5 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. манной крупы
3 яйца

Калорийность: 325 ккал

• Растопить маргарин. Тёплое молоко смешать с дрожжами, солью и сахаром, перемешать до полного растворения сахара. Добавить кефир и остывший маргарин. Постоянно помешивая, постепенно ввести в тесто всю муку. Замесить мягкое, податливое тесто. Накрыть миску плёнкой и оставить тесто для расстойки на 1 час.

• Приготовить начинку. Творог соединить со сметаной и мёдом, тщательно перемешать. В отдельной посуде слегка взбить яйца и смешать их с манной крупой. Соединить творожную и яичную смеси, тщательно перемешать.

• Отделить от теста примерно пятую часть, отложить в сторону. Руками смазать форму для запекания растительным маслом, затем обмакнуть руки в растительное масло и сформировать из большей части теста основу для пирога, при этом сформировать высокий бортик.

• Оставшуюся часть теста раскатать очень тонко и с помощью

ножа для пиццы сделать множественные надрезы в шахматном порядке, формируя таким образом из пласта теста сетку.

• Влить в пирог начинку, бортики согнуть к центру пирога. С помощью скалки перенести сетку на пирог и немного заправить её края между бортиком и краем формы.

• Выпекать в духовке при 200 °С в течение 40–50 минут, до золотисто-коричневого цвета.

• Достать пирог из духовки, дать постоять в форме 15–20 минут. Затем перенести на блюдо для подачи и полностью охладить.

2) Небольшой треугольный пирожок из пресного теста с начинкой из варенья, жаренный в большом количестве растительного масла. Такой вид наливашников распространён в Поволжье. Названы они так за особенный способ употребления. Наливашник надкусывается, начинка выливается на блюдце, затем съедается тесто, которое обмакивают в горячую начинку.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 ст. л. водки
200 мл воды
щепотка соли
550 г пшеничной муки
1 стакан жидкого варенья
200 мл растительного масла

Калорийность: 359 ккал

• Водку смешать с тёплой водой и солью, перемешать до полного растворения соли. Постепенно всыпать всю муку и замесить тугое тесто.

• Сформировать из теста колбаску диаметром 4–5 см. Нарезать на кусочки толщиной 1,5–2 см. Каждый кусочек раскатать в пласт толщиной 2–3 мм.

• В центр каждого пласта выложить 2 ст. ложки варенья, тщательно защипать треугольником.

• В толстостенной сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать наливашники на сильном огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Переложить готовые пироги на бумажное полотенце и дать стечь лишнему жиру.

• Подать наливашники на стол горячими.

Наливка

Слабоалкогольный напиток естественного брожения, который готовят из фруктов или ягод. Наливки делают как с добавлением спирта, так и без него. Спирт добавляется, как правило, уже после приготовления напитка и выступает в роли консерванта. Наливки без спирта за рубежом часто называют «русским ликёром».

Наливка – древнейший русский алкогольный напиток, для приготовления которого ягоды или фрукты плотно укладывали в чистую сухую посуду на три четверти объёма и заливали мёдом (позднее стали засыпать сахаром) до верха тары. Сверху сосуд накрывали тканью редкого плетения и оставляли на солнце на несколько дней, затем переносили в тёмное тёплое место. С давних пор технология приготовления наливок не сильно изменилась, разве что для их изготовления стали использовать не присущие российскому климату плоды.

Подразделяют наливки по сроку приготовления на:

• **скороспелые** – срок созревания не более 1 месяца;

• **среднеспелые** – срок созревания 1,5–2,5 месяца;

• **позднеспелые** – срок созревания 3–4 месяца.

Посуду для приготовления наливок рекомендуется тщательно вымыть и прокипятить, но ягоды и плоды мыть не нужно – на их поверхности находятся бактерии, которые выступают катализатором процесса сбраживания.

Все плоды с косточками нужно постараться измельчить так, чтобы косточки остались целыми, затем в процессе созревания, примерно через неделю, наливку из таких плодов нужно тщательно процедить, так как содержащаяся в косточках синильная кислота может испортить вкус конечного продукта.

Ягоды и фрукты для наливок нужно отбирать очень тщательно, не допуская попадания в напиток гнилых, забродивших плодов и мусора.

Для того чтобы сделать наливку прозрачной, фрукты и ягоды заливают сахарным сиропом, а не засыпают сахаром. Примерная концентрация такого сиропа – 125 г сахара на 1 л воды.

Часто для придания более выраженного вкуса плоды и ягоды замораживают, кристаллы льда, постепенно оттаивая в процессе приготовления напитка, помогут сделать наливку с более ярким ароматом.

Готовность наливки можно проверить, влив немного напитка на блюдце. Выдержанная наливка должна медленно стекать по блюдцу и иметь консистенцию сиропа.

Крепость наливок не превышает 20°, чаще всего их

употребляют в качестве аперитива. Также наливки применяют при изготовлении сладкой выпечки и соусов к дичи.

Вишнёвка скороспелая

На 1 бутылку
Время приготовления: 13–17 дней

1 кг вишни
600 г сахара

• Вишню перебрать, засыпать в трёхлитровую банку, постепенно пересыпая сахаром.

• Поместить банку в высокую широкую кастрюлю, налить в кастрюлю воду и поставить на средний огонь. После того, как вода закипит, убавить огонь до слабого и прогревать вишню 2 часа.

• Достать банку из воды, накрыть горлышко марлей и оставить в тёплом месте на сутки.

• Надеть на банку гидрозатвор или перчатку и оставить в солнечном месте на 10–12 дней, за это время банку несколько раз осторожно встряхивать.

• Наливку процедить, при желании добавить ещё сахара, вернуть в ту же банку, накрыть банку гидрозатвором или свежей перчаткой и оставить на 3–4 дня в сухом прохладном месте.

• Наливку процедить ещё раз и разлить в подготовленную тару. Хранить готовую наливку в тёмном прохладном месте до 2 лет.

Наливка малиновая скороспелая

На 1 бутылку
Время приготовления: 2 дня

2–3 кг спелой малины
250 г сахара
500 мл водки

• Малину перебрать, промыть и сложить в стеклянную банку.

• В большую кастрюлю на дно положить деревянный кружок или марлю, сложенную в несколько слоёв. Поставить банку, влить в кастрюлю воду, чтобы она доходила до уровня ягод. Довести до кипения и оставить на слабом огне на 1,5 часа, чтобы ягоды дали сок.

• Дать банке с ягодами остыть, слить выделившийся сок в чистую банку, выжать туда же остатки сока из ягод через несколько слоёв марли.

• Добавить в банку с соком сахар и водку, перемешать, плотно закрыть. Оставить на 2 дня в прохладном тёмном месте. Время от времени встряхивать банку, чтобы сахар полностью растворился. Затем перелить в бутылку и укупорить для хранения. Хранить до 1 года.

Наливка из калины

На 1 бутылку
Время приготовления: 47–63 дня

1,5 кг ягод калины
500 г сахара
водка по объёму
2–3 звёздочки бадьяна

3–5 горошин душистого перца

• Ягоды перебрать, засыпать в трёхлитровую банку, пересыпая сахаром. Накрыть банку марлей и оставить на 2–3 дня на солнечном месте.

• Ягоды подавить, затем процедить через несколько слоёв марли.

• Сок смешать с равным объёмом водки. В бутылку положить бадьян и душистый перец, залить смесью сока и водки до уровня пробки. Бутылку плотно укупорить и поставить в прохладное тёмное место на 45–60 дней. За этот срок бутылку несколько раз осторожно переворачивать.

• Хранить в тёмном прохладном месте до 3 лет.

Наливка яблочная

На 3 бутылки
Время приготовления: 2,5 недели

2 кг очень спелых яблок
1,5 л воды
1 л водки

1 кг сахара

• Яблоки очистить от кожуры и семенных коробочек. Нарезать тонкими дольками и сложить в трёхлитровую банку.

• Довести до кипения 500 мл воды. Снять с огня, полностью остудить. Развести этой водой 500 мл водки и залить яблоки. Плотно закрыть и убрать в прохладное тёмное место на 2 недели.

• Процедить настой через марлю, сложенную в несколько слоёв, яблоки выбросить.

• Оставшуюся воду соединить с сахаром, довести до кипения, проварить на слабом огне пару минут. Снять с огня и полностью остудить, смешать с оставшейся водкой и яблочным настоем. Плотно закрыть и убрать в прохладное тёмное место на 3–4 дня.

• Разлить готовую наливку в бутылки, укупорить. Хранить до 1 года.